



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**“ELABORACIÓN DE UN CICLO DE MENÚ BASADO EN LOS  
REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES PARA ADULTOS  
MAYORES DEL HOGAR DE ANCIANOS DE LA CIUDAD DE  
RIOBAMBA”**

**TESIS DE GRADO**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

**LICENCIADA EN GESTION GASTRONÓMICA**

**ANGÉLICA VANESSA SANTILLÁN ARIAS**

**RIOBAMBA-ECUADOR**

**2014**

## **CERTIFICACIÓN**

La presente tesis ha sido revisada y se autoriza su presentación.

---

ND. Valeria Carpio A.  
**DIRECTORA DE TESIS**

## **CERTIFICADO**

Los miembros de tesis certifican que, el trabajo de investigación titulado “ELABORACIÓN DE UN CICLO DE MENÚS BASADO EN LOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES PARA ADULTOS MAYORES DEL HOGAR DE ANCIANOS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA” de responsabilidad de la Señora Angélica Vanessa Santillán Arias fue revisada y se autoriza su publicación.

ND. Valeria Carpio A.  
**DIRECTORA DE TESIS**

---

Lic. Efraín Romero M.  
**MIEMBRO DE TESIS**

---

Riobamba, 28 de mayo del 2014

## **AGRADECIMIENTO**

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía por abrirme sus puertas para poder cumplir mi gran objetivo llegar a ser un profesional.

A la ND. Valeria Carpio Directora de Tesis, al Licenciado. Efraín Romero Miembro de Tesis por su orientación y guía para la realización de la presente investigación.

Al Hogar de Ancianos Riobamba por permitirme el desarrollo de este trabajo.

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de tesis de grado está dedicado a DIOS, por darme la vida a través de mis queridos padres quienes con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores para poder desenvolverme como: Esposa, hermana y profesional.

A mi esposo, que ha estado a mi lado dándome amor, cariño, confianza y apoyo incondicional para seguir adelante para cumplir otra etapa en mi vida.

A mis hermanos, a quienes quiero mucho, por compartir momentos significativos conmigo y por siempre estar dispuestos a escucharme y ayudarme en cualquier momento.

## **RESUMEN**

Esta investigación tuvo como objetivo elaborar un ciclo de menús basado en los requerimientos nutricionales para adultos mayores del hogar de ancianos de la ciudad de Riobamba.

La investigación fue de tipo descriptiva y explicativa ya que se describe las cualidades y propiedades de los alimentos utilizados en la elaboración del ciclo de menús variado con un toque gastronómico que favorezca en la nutrición del adulto mayor. Los datos se recolectaron por medio de una ficha de observación para determinar el grado de cumplimiento de las normas y características establecidas para el diseño de menús. La ficha de observación se realizó en el área de producción y en los menús del hogar de ancianos. De acuerdo a las 33 normas y características establecidas para la preparación de alimentos: el 40% de estas se cumplían a veces en el hogar de anciano, y solamente 10 normas se cumplen en un 30% en su totalidad.

Al realizar la evaluación de los menús se comprobó que no están cumpliendo con las normas adecuadas para una buena alimentación del adulto mayor ya que el personal no cuenta con los suficientes conocimientos para su correcta planificación.

Se realizó un ciclo de menús con toque gastronómico donde se consideró los requerimientos nutricionales que necesita el adulto mayor de acuerdo a sus características especiales. Se recomienda mantener permanentemente las normas de higiene debidas y trabajar multidisciplinariamente con un nutricionista en la elaboración de los menús.

## **SUMMARY**

This research aimed to develop a “Cycle of menus based on the nutritional requirements for elderly nursing home in the city of Riobamba”.

Research was descriptive and explanatory type as the qualities and properties of food used are described in the development of varied cycle menu with a gourmet touch that promotes nutrition of the elderly. Data were collected by means of a form of observation to determine the degree of compliance and established characteristics for designing menus. The record of observation was made in the area of production and in the elderly nursing home menus. According to 33 established rules and characteristics for food preparation: 40% of these were met sometimes in the nursing home, and only 10 rules are followed by 30% in full.

In conducting the evaluation it was found that the menus are not meeting appropriate standards for good nutrition in the elderly, as the staff do not have sufficient knowledge for proper planning.

Cycle menus with gourmet touch where considered the nutritional requirements needed by the elderly according to their special characteristics was performed. It is recommended to permanently maintain proper hygiene and a multidisciplinary work with a nutritionist in developing menus.

## **ÍNDICE**

<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>II. OBJETIVOS</b> .....	2
A. OBJETIVO GENERAL .....	2
B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	2
<b>III. MARCO TEÓRICO</b> .....	3
A. MARCO REFERENCIAL .....	3
1. Adulto mayor .....	3
2. El proceso de envejecimiento .....	3
3. Cambios corporales que se producen en el envejecimiento .....	4
4. Nutrición del adulto mayor .....	6
5. Requerimientos nutricionales en los adultos mayores .....	7
6. Recomendaciones que debe cubrir la ración proteica .....	7
7. Micronutrientes recomendados en la dieta diaria de la tercera edad. ...	11
8. Características de la alimentación en la tercera edad .....	12
9. Menú .....	13
10. Ciclo de menús .....	14
11. Técnicas culinarias a utilizar en la confección de menús para adultos mayores .....	15
B. MARCO LEGAL .....	16
C. MARCO CONCEPTUAL .....	18
<b>IV. PREGUNTAS DE INVESTIGACION</b> .....	20
<b>V. METODOLOGÍA</b> .....	21
A. Localización y temporalización .....	21
1. Localización. ....	21
2. Temporalización .....	22
B. Tipo y diseño de la investigación .....	23
C. Variables. ....	23
1. Identificación .....	23
2. Definición de variables .....	24
3. Operacionalización de variables .....	25
D. Objeto de estudio .....	25



E. Descripción de procedimientos .....	25
<b>VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>27</b>
a. Análisis situacional FODA.....	27
b. Evaluación de los menús impartidos en el hogar de ancianos .....	27
c. Ficha de observación .....	28
<b>VII. PROPUESTA.....</b>	<b>36</b>
A. Datos informativos .....	36
B. Antecedentes de la propuesta .....	37
C. Justificación .....	37
D. Objetivos .....	38
E. Desarrollo de la propuesta .....	38
1. Especificación del ciclo de menús.....	38
2. Componentes del ciclo de menús .....	39
b. Características organolépticas.....	41
c. Características de la alimentación saludable .....	42
<b>VIII. ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA .....</b>	<b>43</b>
<b>IX. CONCLUSIONES.....</b>	<b>90</b>
<b>X. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>91</b>
<b>XI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....</b>	<b>92</b>
<b>XII. ANEXOS .....</b>	<b>94</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1.- Raciones diarias y frecuencias de consumo recomendada de alimentos.....	10
TABLA N° 02 Ubicación del hogar de ancianos.....	22
TABLA N° 03 Operacionalización de variables.....	25
TABLA N° 04 FODA del hogar de ancianos .....	27
TABLA N° 04 Análisis general de las normas para realizar el menú .....	35
TABLA N°05 Ciclo de menús – semana 1.....	43
TABLA N° 06 semana 2 .....	44
TABLA N° 07 Semana 3.....	45
TABLA N° 08 Menú día 1.....	46
TABLA N° 09 Análisis químico menú 1 .....	47
TABLA N° 10 Menú día 2.....	48
TABLA N° 11 Análisis químico menú 2 .....	49
TABLA N° 12 Menú día 3.....	50
TABLA N° 13 Análisis químico menú 3 .....	51
TABLA N° 14 Menú día 4.....	52
TABLA N° 15 Análisis químico menú 4 .....	53
TABLA N° 16 Menú día 5.....	54
TABLA N° 17 Análisis químico menú 5 .....	55
TABLA N° 18 Menú día 6.....	56
TABLA N° 19 Análisis químico menú 6 .....	57
TABLA N° 20 Menú día 7.....	58
TABLA N° 21 Análisis químico menú 7 .....	59
TABLA N° 22 Menú día 8.....	61
TABLA N° 23 Análisis químico menú 8 .....	62
TABLA N° 24 Menú día 9.....	63
TABLA N° 25 Análisis químico menú 9 .....	64
TABLA N° 26 Menú día 10 .....	65
TABLA N° 27 Análisis químico menú 10 .....	66
TABLA N° 28 Menú día 11 .....	67
TABLA N° 29 Análisis químico menú 11 .....	68

TABLA Nº 30 Menú día 12 .....	69
TABLA Nº 31 Análisis químico menú 12 .....	70
TABLA Nº 32 Menú día 13 .....	71
TABLA Nº 33 Análisis químico menú 13 .....	72
TABLA Nº 34 Menú día 14 .....	74
TABLA Nº 35 Análisis químico menú 14 .....	75
TABLA Nº 36 Menú día 15 .....	76
TABLA Nº 37 Análisis químico menú 15 .....	77
TABLA Nº 38 Menú día 16 .....	78
TABLA Nº 39 Análisis químico menú 16 .....	79
TABLA Nº 40 Menú día 17 .....	80
TABLA Nº 41 Análisis químico menú 17 .....	81
TABLA Nº 42 Menú día 18 .....	82
TABLA Nº 43 Análisis químico menú 18 .....	83
TABLA Nº 44 Menú día 19 .....	84
TABLA Nº 45 Análisis químico menú 19 .....	85
TABLA Nº 46 Menú día 20 .....	86
TABLA Nº 47 Análisis químico menú 20 .....	87
TABLA Nº 48 Menú día 21 .....	88
TABLA Nº 49 Análisis químico menú 21 .....	89

## **ÍNDICE DE GRÁFICOS**

GRAFICO N° 1	Procedimiento metodológico .....	26
GRAFICO N° 02	Normas de higiene.....	29
GRAFICO N°03	Normas de seguridad.....	30
GRAFICO N° 04	Normas para una dieta balanceada .....	31
GRAFICO N° 05	Grupo de alimentos .....	32
GRAFICO N° 06	Características organolépticas.....	33
GRAFICO N° 07	Decoración del plato.....	34

## **ÌNDICE DE MAPAS**

MAPA N° 1 Ubicación del hogar de ancianos .....	22
---	----

## **ÌNDICE DE ANEXOS**

Anexo 01 menús del 1 al 7 de junio del 2013. Hogar de ancianos Riobamba

Anexo 02 menús del 8 al 14 de junio del 2013. Hogar de ancianos Riobamba

Anexo 03 ficha de observación

Anexo 04. Fotos

Anexo 05 Recetario

## **I. INTRODUCCIÓN**

La forma de mantener un estado nutricional óptimo es haciendo que el ingreso de nutrientes a través de la alimentación sea igual al gasto de los mismos por parte del organismo.

Se considera adulto mayor a toda persona cuya edad cronológica es de 65 años o más. Saber que la población de los adultos mayores no es homogénea, a personas con igual edad cronológica puede corresponder distinta edad biológica. Por ende se realizó un ciclo de menús para mejorar la nutrición y la calidad de vida del adulto mayor en lo cual se debió realizar un análisis del estado nutricional en base de la implementación de diversos menús que se están impartiendo en el hogar de ancianos de la ciudad de Riobamba.

De acuerdo al presente estudio se estableció los parámetros de cómo mejorar la calidad de vida del adulto mayor, mediante el diseño de un ciclo de menús basado en los requerimientos nutricionales del mismo.

La elaboración de un ciclo de menús basados en los requerimientos nutricionales para adultos mayores del Hogar de Ancianos de la ciudad de Riobamba cumple una gran función como es facilitar la masticación, digestión y absorción de nutrientes en el adulto mayor mediante la preparación de alimentos procesados de manera que sean aptos y adecuados para el consumo de este grupo utilizando los métodos de cocción adecuados y temperaturas requeridas para cada alimento, de esta manera mejorar la salud en los adultos mayores y así incrementar su calidad de vida y como apoyo en el área de producción de este centro.

## **II. OBJETIVOS**

### **A. OBJETIVO GENERAL**

Elaborar un ciclo de menús basado en los requerimientos nutricionales para adultos mayores del hogar de ancianos de la ciudad de Riobamba.

### **B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Realizar una evaluación de los menús que se están impartiendo en el hogar de ancianos de la ciudad de Riobamba.
- Establecer los requerimientos nutricionales de los adultos mayores para la elaboración de un ciclo de menús adecuado.
- Realizar un ciclo de menús dándoles un toque gastronómico.



### **III. MARCO TEÓRICO**

#### **A. MARCO REFERENCIAL**

##### **1. Adulto mayor**

Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo de edad que comprende personas que tienen más de 65 años. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida.

##### **2. El proceso de envejecimiento**

La definición de envejecimiento incluye todos los cambios estructurales y funcionales que se producen a lo largo de la vida, desde el desarrollo embrionario hasta la senescencia, pasando por la maduración. La gerontología, o estudio del envejecimiento, abarca no solo los cambios físicos o conductuales observados, sino también los factores ambientales - biológicos, sociológicos o psicológicos que influyen en dichos cambios. La geriatría en contraste con la gerontología es el estudio de los problemas médicos de las personas de edad avanzada. Se ha contemplado que el envejecimiento es algo

que ocurre, más que como un período en la vida de un individuo que comienza en la madurez y continúa durante el resto de su vida.

### **3. Cambios corporales que se producen en el envejecimiento**

El proceso de envejecimiento se suele acompañar de una reducción significativa de la actividad física que contribuye aún más a la pérdida de la masa muscular. Por ello, es muy importante que los adultos mayores aumenten su actividad física. Esta tiene innumerables beneficios tales como aumentar el apetito y por ello la ingesta de alimentos. Este cambio se traducirá en una mayor ingesta nutrientes, como proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y otros componentes saludables presentes en los alimentos, especialmente en frutas, verduras y leguminosas, que beneficiarán su estado de salud.

Es importante el estímulo de la familia para el desarrollo de actividades deportivas y recreativas, así como para una mayor ingesta de alimentos. Debe tenerse presente, que el menor consumo de alimentos en los ancianos, se debe a la menor capacidad para detectar el sabor y el olor de los alimentos.

#### **a. Cambios fisiológicos**

El envejecimiento es un proceso biológico normal. Pero implica cierta declinación de la función fisiológica. La senescencia es el proceso orgánico de hacerse mayor y mostrar los efectos del aumento de la edad. La enfermedad y la alteración de la función no son partes inevitables del envejecimiento. Sin embargo, se producen ciertos cambios sistémicos como parte del envejecimiento. Estos cambios dan lugar a grados variables de eficiencia y declinación funcional.

### **b. Cambios de la composición corporal.**

La composición corporal cambia con la edad, la masa grasa y la grasa visceral aumentan, mientras que la masa muscular magra disminuye. La sarcopenia, la pérdida de la masa muscular, la fuerza y la función del envejecimiento puede influir significativamente en la calidad de vida del adulto mayor al reducir su movilidad, aumentar el riesgo de caídas y alterar el metabolismo.

### **c. Estilo de vida sedentario.**

El estilo de vida sedentario puede definirse como un nivel de inactividad inferior al umbral en que la actividad física regular aporta efectos beneficiosos para la salud de una manera más sencilla, quemar menos de 200 kcal al día.

El envejecimiento corresponde a una etapa de la vida del individuo en la cual se pierde progresivamente la capacidad de adaptación y la aptitud de reaccionar adecuadamente a los cambios.

Este deterioro se debe a la disminución del potencial de reserva que se produce naturalmente en todos los órganos y sistemas del cuerpo con el transcurso de los años.

El adulto mayor puede respirar normalmente y caminar sin problemas, es capaz de estudiar con calma, pero al aumentar las exigencias no le es posible rendir como él quisiera.

#### **4. Nutrición del adulto mayor.**

La alimentación y nutrición es muy importante en esta etapa de la vida, ya que permitirá preservar y mantener la salud, así como limitar complicaciones que son frecuentes en este momento de la vida.

Si nuestros adultos mayores tuvieran el suficiente cuidado y una buena calidad de vida podrían disfrutar de toda la experiencia y sabiduría acumuladas a lo largo de los años.

En los últimos años, el ritmo con el que ha crecido la población de ancianos se ha incrementado rápidamente.

De manera similar a lo observado en otros grupos de edad los ancianos no consumen las cantidades recomendadas de los nutrientes básicos y grupos de alimentos, como frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos. La alimentación y el peso saludable combinados con otros hábitos de salud retrasan la discapacidad, antes de la muerte. El consumo de abundantes frutas, vegetales y granos integrales con suficientes proteínas y grasas esenciales se acompaña de un menor riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas.

La discapacidad física reduce la motilidad y limita las actividades cotidianas, como comprar los alimentos y cocinar. Los ingresos reducidos, la necesidad de consumir varios fármacos, la soledad, la depresión y el deterioro cognitivo provocan una nutrición deficiente en el anciano. Además algunos problemas bucales limitan el consumo y las opciones de alimentos por las dificultades para masticar y deglutir.

## **5. Requerimientos nutricionales en los adultos mayores.**

Los requerimientos nutricionales son las necesidades que los organismos vivos tienen de los diferentes nutrientes para su óptimo crecimiento, mantenimiento y funcionamiento en general. Estas cantidades varían dependiendo de la especie, el sexo y la edad, o más bien, del momento del desarrollo del individuo.

Las necesidades de energía en las personas mayores son menores que en los más jóvenes; como media disminuyen un 10% cada década a partir de los 60 años, por disminución de la masa celular activa y de la actividad física. En la tercera edad se deben consumir menos calorías, ya que si se mantiene la misma ingesta que en la edad adulta se corre el riesgo de presentar obesidad o agravarla. Aproximadamente se habla de un consumo de unas 2000 kilocalorías en varones de 65 años sedentarios y de 1600 en mujeres de la misma edad y características.

## **6. Recomendaciones que debe cubrir la ración proteica.**

El porcentaje respecto a la energía total diaria será del 12 al 15% (siendo el 40% del origen animal y el 60% de origen vegetal).

Los hidratos de carbono representarán del 55 al 60% del aporte calórico diario en forma de carbohidratos complejos preferentemente.

El consumo de azúcar refinado no debe superar el 5%, reservando la posibilidad de ingerir azúcar, glucosa o fructosa a través de frutas y zumos, que aportan sales minerales, vitaminas y fibra dietética.

La cantidad de fibra aconsejable en la dieta es de 30 gramos/día.

La ración de grasas, debe ser del 25 al 30% de la energía total diaria. Un 8% en forma de ácidos grasos saturados (origen animal), un 12% de mono insaturados (aceite de oliva) y un 10% de ácidos grasos Poli-insaturados (aceites de semillas y pescado). Las grasas de origen animal deben ser reducidas, sobre todo en las personas de la tercera edad con antecedentes de aterosclerosis, pero no deben suprimirse totalmente.

**a. Otras recomendaciones nutricionales en la dieta diaria.**

Las personas de la tercera edad, deben comer de todo, excepto aquello que tengan específicamente prohibido por causa de sus enfermedades.

La dieta debe ser nutritiva, variada, aceptable y apetitosa.

Las dietas serán sencillas y de fácil preparación.

La dieta debe fraccionarse en 4 o 5 comidas al día.

Las proteínas deben ser de origen diverso. Las proteínas de origen vegetal se complementarán utilizando mezclas de verduras y cereales (arroz con verduras) o legumbres y verduras o cereales (lentejas con arroz, garbanzos con trigo) para suplementar los aminoácidos esenciales. Las proteínas de origen animal deben proceder de leche descremada, quesos magros, requesón, pollo sin piel, pescados blancos y azules y 2-3 huevos a la semana.

En los alimentos cocidos, ingerir siempre el líquido o caldo, para aprovechar las sales minerales y vitaminas que soltó el alimento.

Evitar los fritos y utilizar los alimentos asados, a la plancha o al vapor.

Consumir frutas y verduras frescas sin exprimir. Si están en forma de jugos, consumirlas inmediatamente tras su elaboración.

Disminuir el consumo de sal.

Ingerir diariamente 1,5 a 2 litros de agua, infusiones, néctares, jugos y caldos.

No abusar de bebidas alcohólicas, ni café, ni té.

Realizar ejercicio físico al aire libre para mantener la masa muscular y favorecer la producción de vitamina D.

A continuación un cuadro que resume las necesidades de alimentos en el adulto mayor:

**TABLA 1.- Raciones diarias y frecuencias de consumo recomendada de alimentos.**

ALIMENTOS	OBSERVACIONES	Raciones y frecuencia de consumo recomendada
<b>Leche y derivados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buena proporción de proteínas de calidad y de calcio.</li> <li>- Controlar los lácteos ricos en grasa.</li> <li>- Aportan una ingesta adicional de líquido.</li> <li>- Limitar el consumo de quesos, son ricos en sal.</li> </ul>	- <b>Dos vasos de leche (500 mL) al día o alimento equivalente.</b>
<b>Carnes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ricas en proteínas y hierro de fácil absorción.</li> <li>- Carnes magras: pollo y pavo sin piel, solomillo de ternera y cerdo, lomo de cerdo, conejo...</li> <li>- Evitar o limitar los embutidos grasos, los hay pobres en sodio.</li> </ul>	- <b>Menos de 6 veces/ semana (120-130 g la ración).</b>
<b>Vísceras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sólo se recomienda el hígado por su riqueza en hierro, aunque la carne de caballo tiene un contenido similar en este mineral.</li> <li>- Son alimentos ricos en purinas y colesterol.</li> </ul>	- <b>Se admite una ración quincenal.</b>
<b>Verduras y hortalizas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda incluir en las ensaladas tomate o zanahoria rallada para asegurar que se cubren las necesidades de Vitamina A.</li> </ul>	- <b>Diario. Al menos una ensalada al día.</b>
<b>Frutas frescas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar fruta cruda madura o macedonia de fruta fresca bien troceada y zumos sin azucarar.</li> <li>- Consumirla también en compotas o asada.</li> </ul>	- <b>De 2 a 3 frutas al día. Una de ellas rica en vitamina C (cítricos, fresa, melón, kiwi...)</b>
<b>Frutos secos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pueden resultar indigestos por su contenido graso y de fibra.</li> </ul>	- <b>Ocasional, si se tolera.</b>
<b>Azúcares y derivados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moderar su consumo, aportan calorías vacías.</li> </ul>	- <b>Dependerá de las necesidades individuales.</b>
<b>Aceites y grasas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Especialmente recomendado el aceite de oliva virgen.</li> <li>- Preferir mantequilla o margarina en crudo.</li> </ul>	- <b>Más o menos 4 cucharadas al día.</b>
<b>Bebidas alcohólicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moderar su ingesta, son calorías sin valor nutritivo.</li> <li>- Consumir preferiblemente vino tinto en las comidas, si hay costumbre y no existe contraindicación médica.</li> <li>- No tomar licores de alta graduación.</li> </ul>	- <b>Máximo 1-2 vasitos al día.</b>

Fuente: <http://trabajoyalimentacion.consumer.es/documentos/mayores/imprimir.php>



## **7. Micronutrientes recomendados en la dieta diaria de la tercera edad.**

### **a. MINERALES**

#### **1) Calcio**

Con la edad la absorción de esta va disminuyendo en relación con la secreción ácida gástrica y los niveles más bajos de vitamina D, además la disminución de las actividades físicas y la menopausia favorece la pérdida de masa ósea.

Las recomendaciones de ingesta diaria son de 1000 mg por día hasta los 65 años y 1500mg para mayores de 65 años al igual que para las mujeres menopaúsicas sin tratamiento estrogénico.

La leche es la fuente principal de calcio. Un vaso de 200ml proporciona unos 250mg. Igualmente son excelentes fuentes el queso, yogurt y otras leches fermentadas.

#### **2) Hierro**

Se recomienda para este grupo de edad 10 mg/día. Las mejores fuentes de hierro son las carnes rojas seguidas por mariscos, pescadas, frijoles, verduras de hojas verdes y yema de huevo.

#### **3) Zinc**

La deficiencia de zinc se relaciona con alteración de la función inmunológica, anorexia, cicatrización retardada de las heridas y presencia de úlceras por permanecer acostados en forma prolongada. Se recomienda una ingesta diaria de 15mg/día en hombre y 12mg/día en mujeres.

La fuente principal de cinc la constituyen las carnes, pescado y huevos. También los cereales completos y las legumbres constituyen una fuente importante.

#### **4) Sodio**

Debido a que la hipertensión es frecuente, en la alimentación del adulto mayor se recomienda reducir el consumo de sodio de 2 a 4g/día.

### **b. VITAMINAS**

Algunas vitaminas en el adulto mayor suelen estar en aumento del requerimiento por día.

#### **1) Vitamina C**

Suele estar en deficiencia en el adulto mayor. Una dieta adecuada ayudará a cubrir el requerimiento. Inclusive se cree que la Vitamina C puede tener cierta prevención en la aparición de cataratas. Participa en el metabolismo proteico.

#### **2) Vitamina D**

Es por lo general deficiente en personas que permanecen en asilos y no reciben luz solar. La recomendación es de 5 µg/día. Participa en el equilibrio del calcio y mineralización del hueso. Su deficiencia produce debilidad muscular y osteomalacia en el adulto.

### **8. Características de la alimentación en la tercera edad**

La comida en este período de la vida debe tener las siguientes características.

- Fácil de preparar.

- Higiénica.
- Estimulante para el apetito.
- Bien presentado.
- Apetecible.
- De fácil masticación.
- De fácil digestión.

Ante todo, la comida debe ser fácil de asimilar por la persona. Esto significa que sus piezas dentarias o prótesis deben estar en buen estado. Hay que considerar que alimentos duros o muy secos no son los apropiados. Por lo tanto, una buena opción es la dieta semisólida o blanda.

Una alimentación deficiente puede conllevar problemas médicos como osteoporosis, anemia, desnutrición, alteraciones neurológicas. Así que, al planificar la alimentación del adulto mayor se debe tomar en cuenta la pirámide nutricional, con las características de preparación ya descritas.

## **9. Menú**

Es el conjunto de platos que componen una comida y que se sirven según un orden establecido. Para confeccionar un menú se tendrán en cuenta los siguientes apartados:

- La presentación.
- La economía.
- Las normas gastronómicas.

## **10. Ciclo de menús**

Consiste en la elaboración de un menú con una serie de alimentos que van rotando en su ingesta. Son menús planificados por días de la semana, por comidas o en períodos pre establecidos. Una vez que el ciclo está completo, comienza nuevamente por el primer ítem.

Este tipo de menú se aplica principalmente en comedores de fábricas, colegios y afines.

Para organizar un menú de estas características hay que tener en cuenta la cantidad de calorías que el individuo debe tomar por comida y día. Y la rotación de los alimentos que puedan satisfacer esas necesidades calóricas.

Es un conjunto de menús que se planean con anterioridad, teniendo como modelo la minuta patrón, para un periodo determinado de tiempo, el cual se repite de una manera regular. Para beneficiarios que reciben apoyo alimentario durante todo el año, se recomienda que este periodo sea de 3 a 4 semanas.

### **a. Normas a tener en cuenta en la confección de menús.**

Existe una serie de normas que se debe tener en cuenta a la hora de confeccionar un menú. Dichas normas se establecen en los siguientes criterios.

- Bajo el punto de vista dietética

- Bajo el punto de vista económico
- Bajo el punto de vista de la organización
- Bajo el punto de vista gastronómico

## **11. Técnicas culinarias a utilizar en la confección de menús para adultos mayores.**

- Prefiera las técnicas culinarias más sencillas y suaves: con agua-cocido, vapor, escalfado, horno, papillote, microondas, plancha y rehogados con poco aceite.
- Modere los guisos y estofados grasos, mejor con poco aceite y quitando la grasa visible del alimento antes de su cocinado, frituras, empanados y rebozados.
- En caso necesario, se puede reducir el sodio de los alimentos si utilizamos “remojo prolongado” (por más de 10 horas) o el sistema de doble cocción, que consiste en cambiar el agua a mitad de cocción; el sodio se disuelve y queda en el agua que deberemos desechar. Es útil emplear estas dos técnicas en verduras, legumbres y pescados congelados y en conserva. Igualmente, la cocción al vapor resulta mejor que el hervido convencional, ya que los alimentos conservan en mayor medida su sabor natural y no se hace necesario sazonar.
- Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos:  
  
Ácidos: vinagre y limón.  
  
Aliáceos: ajo, cebolla, cebolleta, cebollino, chalota, puerro.

Hierbas aromáticas: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil, mejorana.

Especias: pimienta, pimentón, azafrán, consumidas ocasionalmente ya que son de difícil digestión y crean hábito.

El vinagre y el aceite (oliva y semillas) pueden ser macerados con hierbas aromáticas.

En la elaboración de salsas, los vinos u otras bebidas alcohólicas como ingredientes flambeados pueden hacer más sabrosas diversas recetas.

## **B. MARCO LEGAL**

1. Según el capítulo tercero de la constitución de la república del Ecuador.

a. Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria. Sección primera.- Adultas y adultos mayores.

**Art. 35 y 36.** Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

**Art. 37.** El Estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

1. La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.

2. El acceso a una vivienda que asegure una vida digna, con respeto a su opinión y consentimiento.

**Art. 38.** El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas.

En particular, el Estado tomará medidas de:

Atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario, en un marco de protección integral de derechos. Se crearán centros de acogida para albergar a quienes no puedan ser atendidos por sus familiares o quienes carezcan de un lugar donde residir de forma permanente.

1. Protección y atención contra todo tipo de violencia, maltrato, explotación sexual o de cualquier otra índole, o negligencia que provoque tales situaciones.
2. Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.
3. Adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental.

La ley sancionará el abandono de las personas adultas mayores por parte de sus familiares o las Instituciones establecidas para su protección.

#### a. **Derechos humanos**

Los derechos humanos son universales, y además civiles, políticos, económicos, y culturales, pertenecen a todos los seres humanos, incluyendo a los adultos mayores, y están incluidos en nuestra Constitución de la República vigente, e incluyen los siguientes derechos:

- El derecho a un estándar de vida adecuado, incluyendo alimentación, vivienda y vestimenta.
- El derecho a un seguro social, asistencia y protección.
- El derecho a la no discriminación de edad y otros estatus en todos los aspectos de la vida.

#### **C. MARCO CONCEPTUAL**

**Alimentación.** Proceso mediante el cual los seres vivos ingieren diferentes tipos de alimentos con el objeto de obtener los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes se transforman en energía y proveen al organismo vivo los elementos esenciales que requiere para vivir.

**Maduración.** Proceso de desarrollo intelectual y físico de la persona en relación con sus condicionantes hereditarios, el contexto social en el que vive y sus circunstancias personales.

**Senescencia.** Se refiere a los cambios en las relaciones entre los elementos del sistema de una forma tiempo-dependiente y tales cambios, en ausencia de intervención o cambios extremos en la dinámica del propio sistema, suelen ser irreversibles, de modo que es posible inferir el tiempo transcurrido a partir de la secuencia preestablecida para dichos cambios.

**Gerontología.** Es el área de conocimiento que estudia la vejez y el envejecimiento de una población. A diferencia de la geriatría la gerontología se



ocupa de los aspectos de promoción de salud, pero no es una especialidad médica. Por lo que aborda aspectos psicológicos, sociales, económicos, demográficos y otros relacionados con el anciano.

**Geriatría.** Es una especialidad médica dedicada al estudio de la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación de las enfermedades tercera edad.

**Nutriente.** Un nutriente es aquello que nutre, es decir, que aumenta la sustancia del cuerpo animal o vegetal.

**Nutrición.** Es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico.

**Homeostasis.** Es una forma de equilibrio dinámico posible gracias a una red de sistemas de control realimentados que constituyen los mecanismos de autorregulación de los seres vivos.

**Motilidad.** La motilidad es un término de la biología para expresar la habilidad de moverse espontánea e independientemente. Está referida tanto a organismos unicelulares como multicelulares. También es un término común para referirse genéricamente a la motilidad gastrointestinal.

**Cognitivo.** Es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento. Éste, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia.

**Declinación.** Conjunto de las variaciones morfológicas que pueden presentar las palabras que admiten flexión nominal según la función que realicen: nominativo, vocativo, acusativo, genitivo, dativo y ablativo son los casos de la declinación latina.

**Grasa Visceral.** La grasa visceral es el tejido graso interno que envuelve el corazón, el hígado, los riñones y el páncreas, así como los espacios intramusculares, pero los científicos no saben exactamente como se incrementa, aunque se ha relacionado con una dieta alta en grasas.

**Ciclo de menús.** Es una serie de menús que se repite a lo largo de un periodo específico.

**Requerimientos nutricionales.** Los requerimientos nutricionales son las necesidades que los organismos vivos tienen de los diferentes nutrientes para su óptimo crecimiento, mantenimiento y funcionamiento en general. Estas cantidades varían dependiendo de la especie, el sexo y la edad, o más bien, del momento del desarrollo del individuo.

**Adultos mayores.** Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etario que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

**Sarcopenia.** Es la pérdida degenerativa de masa muscular y fuerza al envejecer o al llevar una vida sedentaria. Cerca de un tercio de la masa muscular se pierde con la edad avanzada, pero un número indeterminado de personas en países desarrollados comienza a sufrir esta dolencia a corta edad sin saberlo.

**Osteomalacia.** Es una enfermedad caracterizada por la disminución del calcio en los huesos, sin que la masa ósea esté reducida. Es decir, la masa ósea está conservada pero descalcificada. Esta condición se presenta generalmente en personas con déficit de vitamina D o con problemas para usar esta vitamina. La osteomalacia es equivalente al raquitismo en los adultos.

**Antropogénicos.** El término antropogénico se refiere a los efectos, procesos o materiales que son el resultado de actividades humanas a diferencia de los que tienen causas naturales sin influencia humana.

#### **IV. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

1. ¿Cuáles son los referentes teóricos que justifique la elaboración de un ciclo de menús para el adulto mayor?

2. ¿Qué elementos caracterizan a los ciclos de menús?
3. ¿Cuál es la técnica idónea para elaborar el ciclo de menús?
4. ¿Es posible la elaboración del ciclo de menús basado en los requerimientos nutricionales para adultos mayores?

## **V. METODOLOGÍA.**

### **A. Localización y temporalización.**

1. Localización.

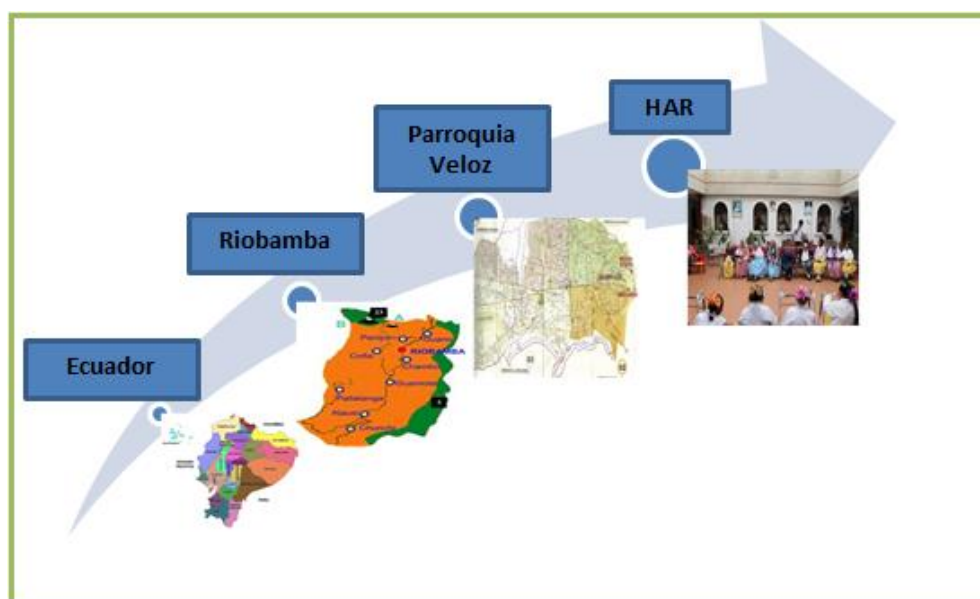
El lugar en donde se desarrolló este proyecto fue en el Hogar de Ancianos de la ciudad de Riobamba, que se encuentra situado en:

**TABLA Nº 02 Ubicación del hogar de ancianos.**

PAIS	Ecuador
PROVINCIA	Chimborazo
CANTÓN	Riobamba
PARROQUIA	Veloz
DIRECCIÓN	Eugenio Espejo 11-58 y 24 de mayo

Elaborado por: Angélica Santillán 2014

**MAPA Nº 1 Ubicación del hogar de ancianos**



Elaborado por: Angélica Santillán 2014

## 2. Temporalización.

La presente investigación tuvo una duración de 6 meses desde la evaluación de los menús impartidos en el objeto de estudio hasta la

realización del ciclo de menús dándoles un toque gastronómico y su presentación en un recetario.

## **B. Tipo y Diseño de la Investigación**

### **1. Tipo de investigación**

**Descriptiva.-** porque se describe las cualidades y propiedades de los alimentos utilizados en la elaboración del ciclo de menús. No hay manipulación de variables, estas se observan y se describen tal como se presentan en su ambiente natural. Su metodología es fundamentalmente descriptiva, aunque puede valerse de algunos elementos cuantitativos y cualitativos.

### **2. Diseño de la investigación**

**No experimental.-** Son los estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. En ellos se observa los fenómenos tal y como ocurren naturalmente, sin intervenir en su desarrollo.

El diseño de los estudios cualitativos permite e incluso estimula la realización de ajustes, a fin de sacar provecho a la información reunida en las fases tempranas de su realización.

Los diseños transversales implican la recolección de datos en un solo corte en el tiempo.

## **C. Variables.**

### **1. Identificación.**

- VARIABLE DEPENDIENTE.

Elaboración de un ciclo de menús.

- VARIABLE INDEPENDIENTE.

Requerimientos nutricionales para adultos mayores del hogar de ancianos de la ciudad de Riobamba.

## 2. Definición de variables.

**Ciclo de menús.-** Es una serie de menús que se repite a lo largo de un periodo específico.

**Requerimientos nutricionales.-** Los requerimientos nutricionales son las necesidades que los organismos vivos tienen de los diferentes nutrientes para su óptimo crecimiento, mantenimiento y funcionamiento en general. Estas cantidades varían dependiendo de la especie, el sexo y la edad, o más bien, del momento del desarrollo del individuo.

**Adultos mayores.-** Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etario que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

### 3. Operacionalización de variables.

**TABLA Nº 03 Operacionalización de variables**

<b>VARIABLE</b>	<b>CATEGORIA O ESCALA</b>	<b>INDICADOR</b>
CICLO DE MENUS	Alimentos preparados	Cantidades en gr o porciones. Registros
REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES	Grupos de nutrientes	Porcentajes Registros.
GASTRONÓMICO	Características organolépticas	Color Olor Sabor Textura

Elaborado por: Angélica Santillán 2014

#### **D. Objeto de estudio**

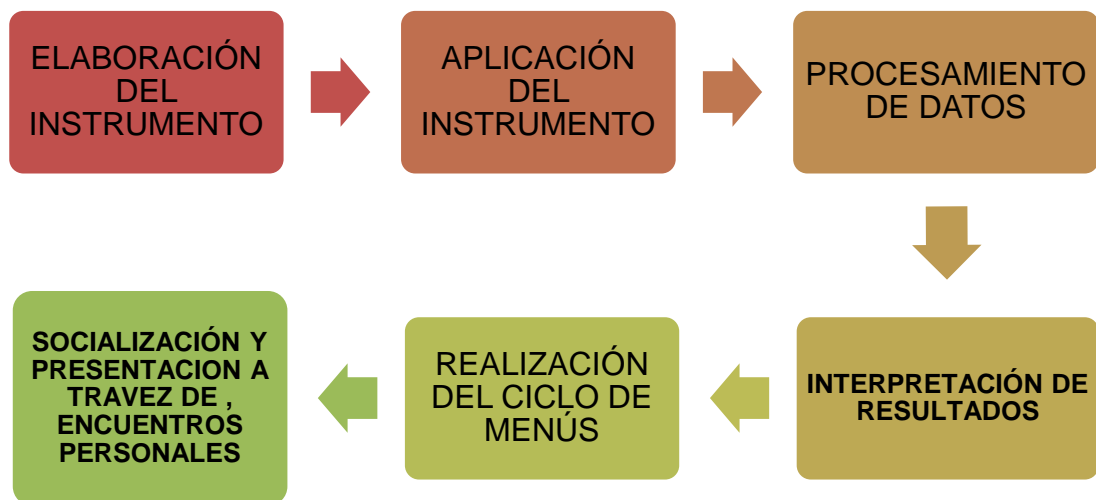
Para la aplicación del instrumento se tomó como objeto de estudio el área de producción del servicio de alimentación del hogar de ancianos de la ciudad de Riobamba en el cual se aplicó la ficha de observación para obtener la información requerida para la investigación.

#### **E. Descripción de procedimientos**

El proceso que se empleó para la elaboración del ciclo de menús se basó en primer instancia en la aplicación del instrumento seleccionado para la investigación, que es la ficha de observación que se aplicó al personal de cocina y los menús del hogar de ancianos de la ciudad de Riobamba, de la cual obtuvimos información importante para el diseño del ciclo de menús que una

vez aplicada se ha procedido al procesamiento de los datos obtenidos y al análisis de los mismos.

## **GRAFICO Nº 1 PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO**



Elaborado por: Angélica Santillán 2014

Para analizar la ficha de observación se lo hizo norma por norma en cuadros y gráficos utilizando el programa Excel. La ficha de observación se presenta en una matriz de resultados que contiene respuestas y conclusiones sobre los menús impartidos en el hogar de ancianos de la ciudad de Riobamba, con toda información ya procesada realizamos el diseño del ciclo de menús. Para ello se realizó el análisis químico de cada uno de los menús que ofertamos al hogar de ancianos, con su debida receta, para finalmente obtener el recetario con el ciclo de menús.



## VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### a. Análisis situacional FODA

**TABLA Nº 04 FODA del Hogar de Ancianos**

FORTALEZAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Personal medico</li><li>• Nutricionistas</li><li>• Personal de producción capacitado.</li></ul>
DEBILIDADES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presupuesto limitado</li><li>• Falta de espacio físico</li><li>• Menús repetitivos</li><li>• Falta de variedad en los menús</li></ul>
AMENAZAS	Estado de salud de los adultos mayores.
OPORTUNIDADES	Brindar servicio a las personas vulnerables y darles un estilo de vida mejor

Elaborado por: Angélica Santillán 2014

### b. Evaluación de los menús impartidos en el hogar de ancianos

Al realizar la evaluación de los menús del hogar de ancianos se comprobó que no están cumpliendo con las normas adecuadas para la elaboración de los menús y una buena alimentación del adulto mayor debido a que el personal que prepara los alimentos no cuenta con los suficientes conocimientos para la correcta preparación.

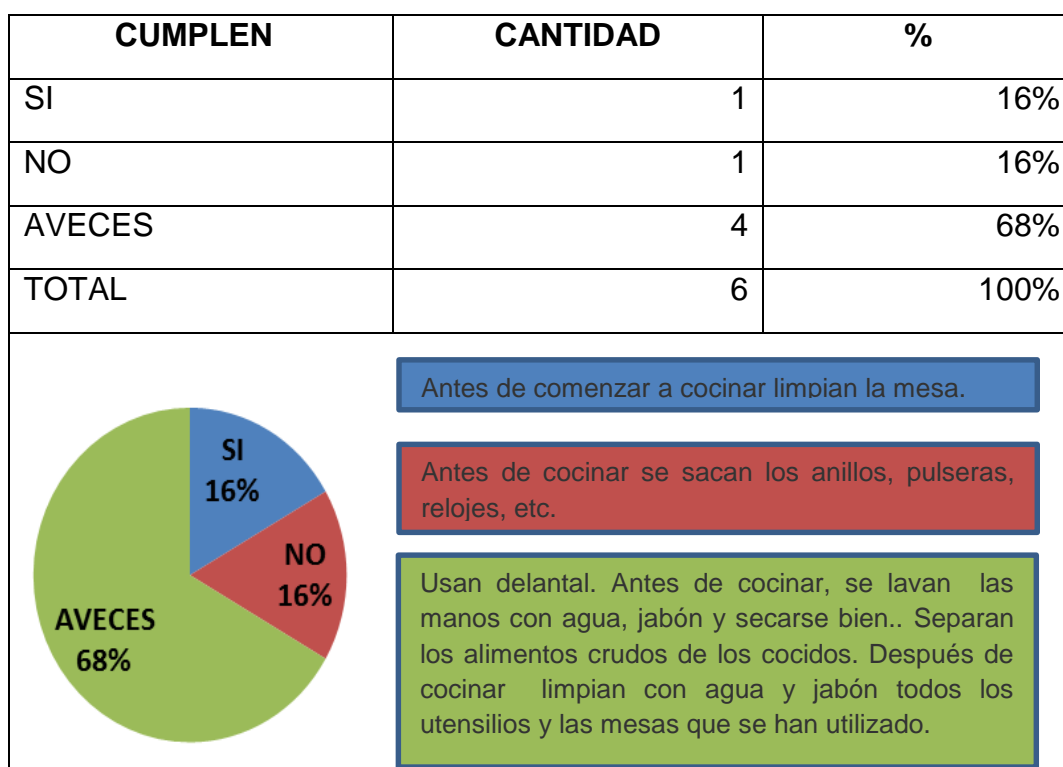
Según el anexo N°01 se determinó que los menús que se están impartiendo en el hogar de ancianos de la ciudad de Riobamba no son adecuados según los requerimientos nutricionales y patológicos del adulto mayor.

También se determinó que los menús son repetitivos y tienen productos que pueden causar daño a la salud como es el pan que no contiene ningún nutriente cuyo consumo excesivo se asocie con un mayor riesgo en el desarrollo de las llamadas patologías occidentales como la obesidad, diabetes, enfermedades de vasos sanguíneos, corazón y evita la absorción del calcio de los productos lácteos. La presencia de azúcar puede aumentar los niveles de glucosa en ayunas, y provocar hipoglucemia reactiva así como puede debilitar la vista.

### **c. Ficha de observación**

Para la presente investigación se utilizó como instrumento la ficha de observación (anexo N° 03) porque nos permitió obtener información necesaria para la elaboración de la propuesta.

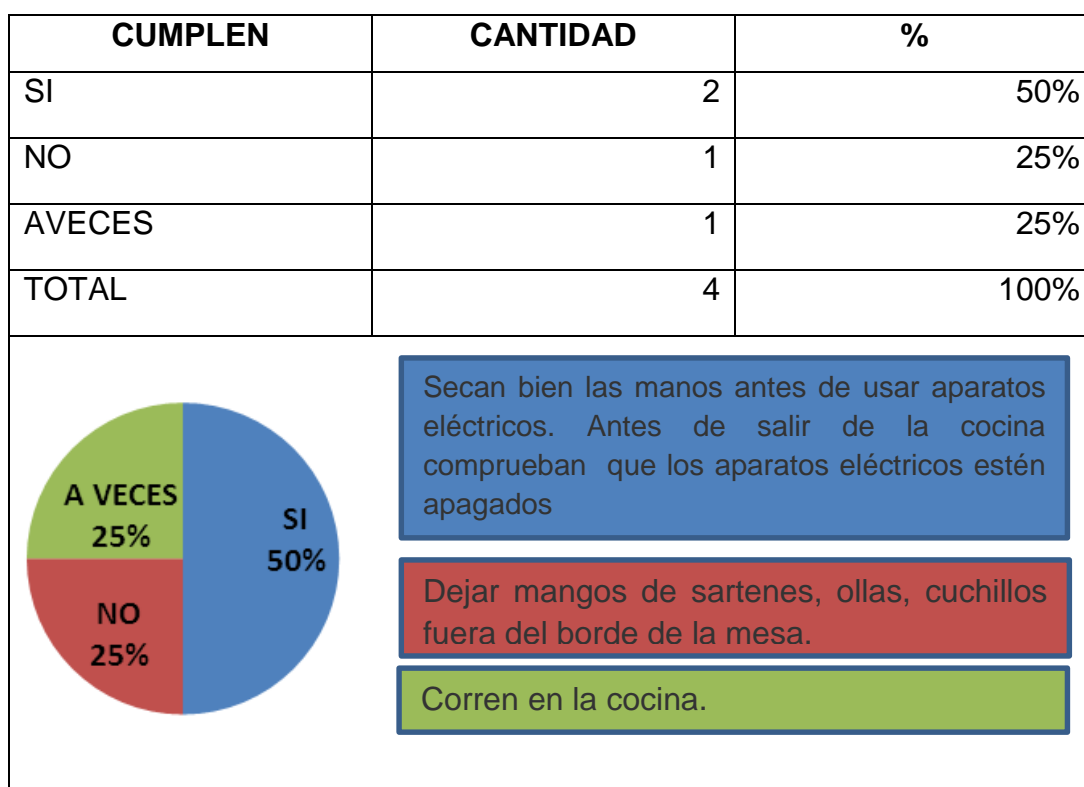
## GRAFICO N° 02 Normas de higiene



Elaborado por: Angélica Santillán 2014

Análisis: Las normas de higiene nos ayudan a mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades o infecciones, pero en el hogar de ancianos el 68% de estas normas se cumplen de manera irregular puesto que no tienen una capacitación adecuada acerca de la aplicación de normas de higiene y salubridad, mientras que, solo el 16% se cumplen a diario esto se debe a la costumbre que tienen y que han venido aplicando día tras día (revisión observacional).

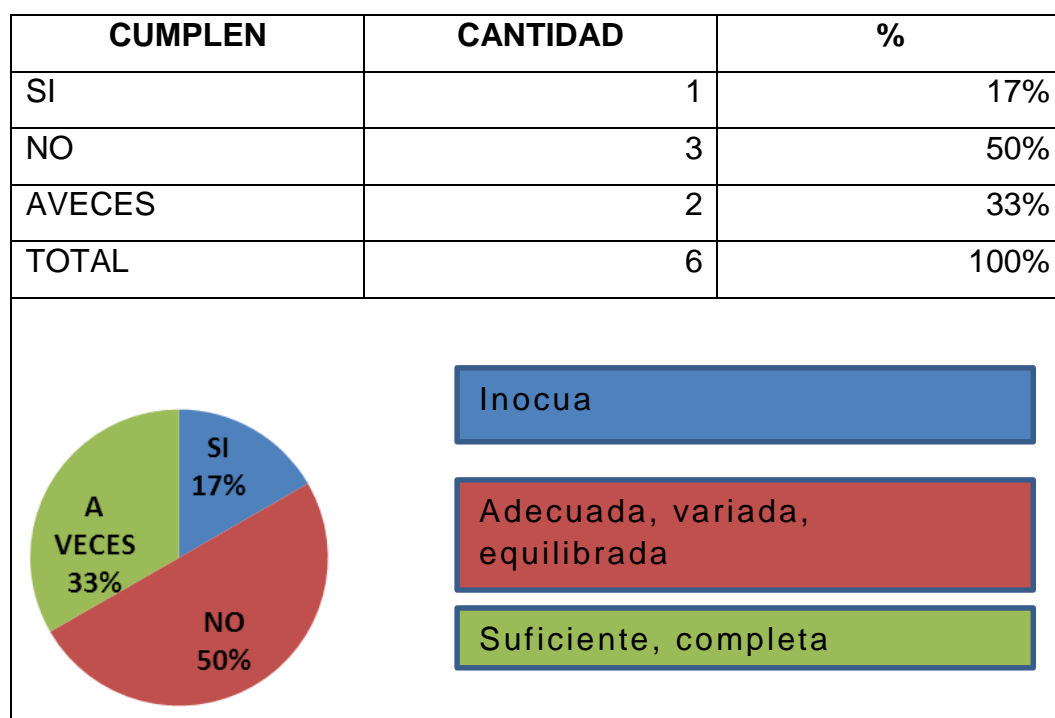
### GRAFICO N°03 Normas de seguridad



Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

Análisis: Las normas de seguridad van dirigidas a prevenir directamente los riesgos que puedan provocar accidentes de trabajo, interpretando y adaptando a cada necesidad las disposiciones y medidas que contienen la reglamentación, por lo que en este centro el 50% de estas normas se cumplen, mientras que el otro 50% de estas no se cumplen, o se cumplen a veces o de manera irregular esto se debe a la falta de tiempo para realizar las labores y descuido de cómo están ubicados los utensilios.

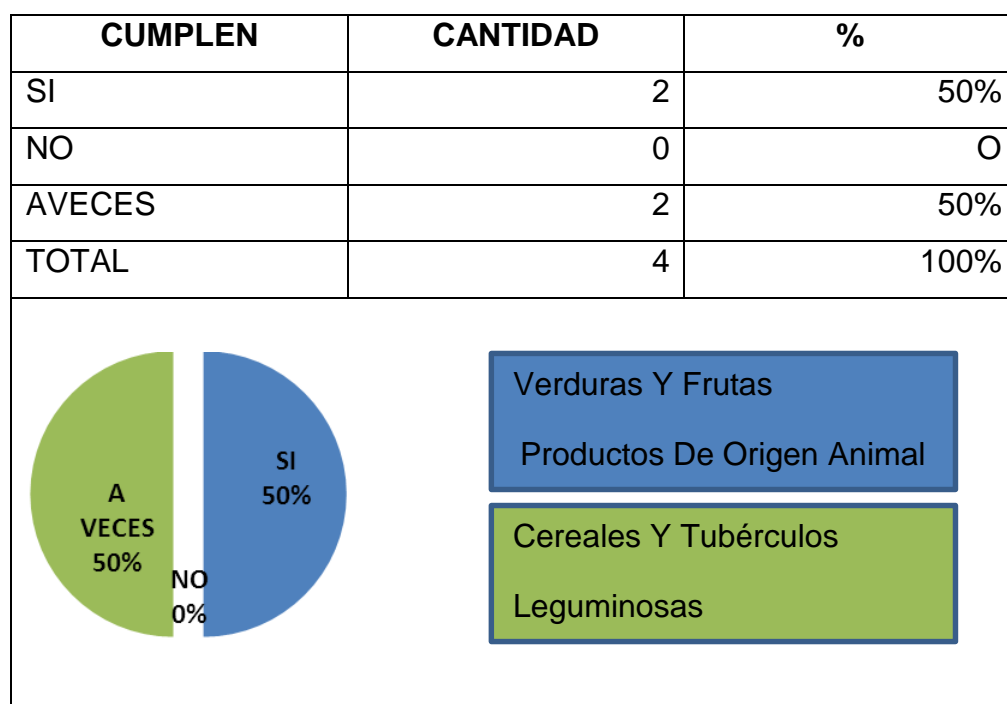
**GRAFICO N° 04 Normas para una dieta balanceada**



Elaborado por: Angélica Santillán 2014

Análisis: Una dieta balanceada es aquella que a través de los alimentos que forman parte de cada una de las comidas aporta nutrientes en las proporciones que el organismo sano necesita para su buen funcionamiento, pero en el hogar de ancianos de Riobamba no se aporta con la alimentación adecuada para los adultos mayores lo que representa el 50%, por lo tanto solo el 17% se cumple y el 33% se aplica a veces, esto se debe a la falta de combinación de alimentos y a la variación de los mismos, al no existir la suficiente cantidad de materia prima para poder elaborar una dieta balanceada.

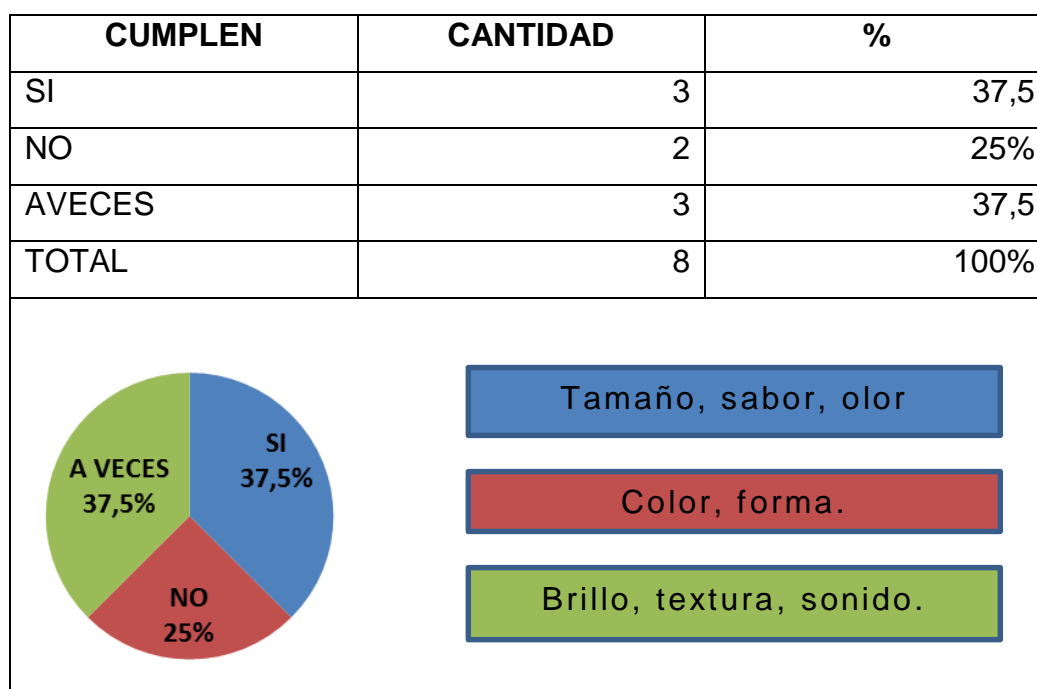
### GRAFICO Nº 05 Grupo de alimentos



Elaborado por: Angélica Santillán 2014

Análisis: Alimentarse bien significa consumir todos los días una dieta compuesta de alimentos sanos. Ningún alimento es completo. Por eso debemos tratar de consumir una variedad de ellos para satisfacer las necesidades del organismo. En el hogar de ancianos solo el 50% de los grupos de alimentos son utilizados en el menú diario, mientras tanto, el 50% no se utiliza debido a la limitación de presupuesto para la adquisición de productos variados.

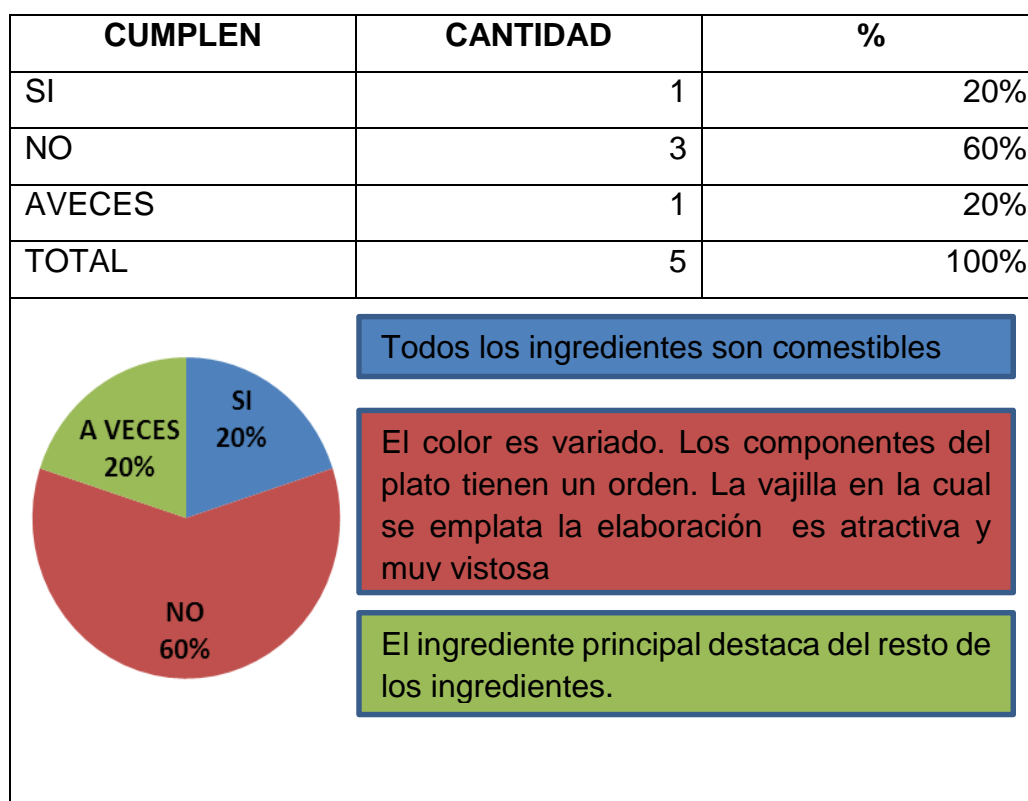
### GRAFICO N° 06 Características organolépticas



Elaborado por: Angélica Santillán 2014

Análisis: Las características organolépticas, son aquellas que podemos percibir a través de los sentidos: vista, gusto, olfato, tacto. Para cada alimento existen características organolépticas distintas, esto dependerá de la naturaleza del producto. Estas características son muy importantes a la hora de escoger un alimento, dado que ellas nos indicaran si el producto se encuentra, o no, apto para el consumo humano. Por lo que se observó en el hogar de ancianos que el 37,5% de los menús cumplen con estas características mientras que el 25% no cumple. La razón se debe a la falta de conocimiento del personal que labora en el área de producción puesto que carecen de una capacitación para la preparación adecuada de alimentos.

### GRAFICO N° 07 Decoración del plato



Análisis: La presentación es algo fundamental en la cocina, ya que es la primera impresión que nos vamos a llevar del plato. A veces una receta puede ser más sabrosa por su presentación que por el sabor mismo. Por lo tanto, una buena decoración del plato avivará más el entusiasmo por la cena o almuerzo. En el hogar de ancianos el 60% de platos no tienen una decoración lo que puede resultar desagradable a la vista de los adultos y evitar que se abra el apetito de los mismos, esto se debe a la falta de personal y falta de tiempo.

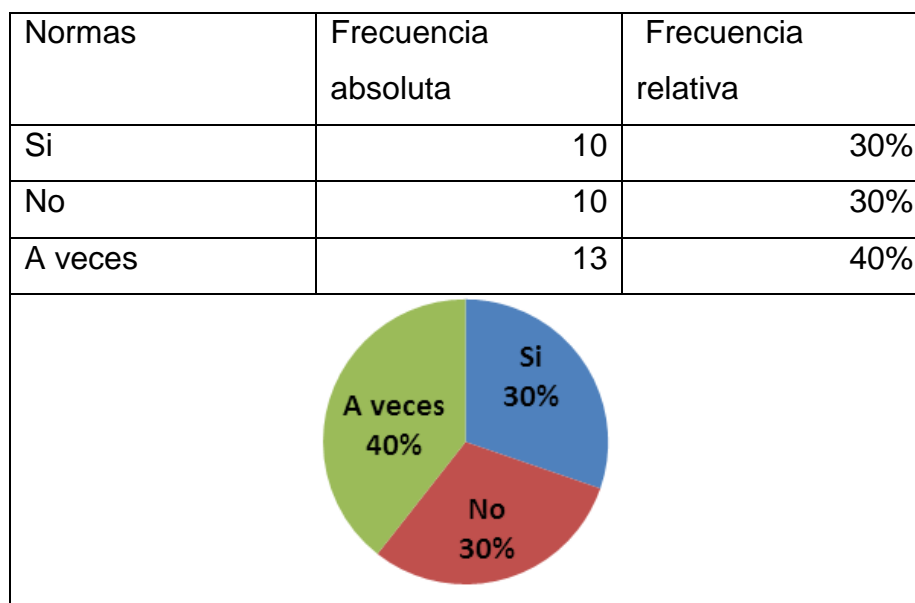


**TABLA Nº 04 Análisis general de las normas para realizar el menú**

<b>NORMAS</b>	si	no	A veces
Normas de higiene	1	1	4
Normas de seguridad	2	1	1
Requisitos de una dieta balanceada	1	3	2
Grupo de alimentos	2	-	2
Características organolépticas	3	2	3
Decoración del plato	1	3	1
Total	10	10	13

Elaborado por: Angélica Santillán 2014

**GRAFICO Nº 08 Frecuencias de normas para realizar el menú**



Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

Análisis: Una norma es una regla que debe ser respetada y que permite ajustar ciertas conductas o actividades. De acuerdo a las 33 normas establecidas para la preparación de alimentos, el 40% de estas se cumplen a veces en el hogar de anciano, mientras que el 30% de estas no se cumplen debido a varios factores como son económicos, falta de conocimientos y personal por lo tanto solo el 30 % de estas normas se cumplen en este centro y eso representa 10 normas.

#### **d. PROPUESTA**

**TEMA:** “Elaboración de un ciclo de menús basado en los requerimientos nutricionales para adultos mayores del hogar de ancianos de la ciudad de Riobamba”

##### **1. Datos informativos**

Esta investigación se realizó en el hogar de ancianos de la ciudad de Riobamba, ubicado en la parroquia Veloz, en las calles Eugenio Espejo y 24 de Mayo.

El hogar de ancianos de Riobamba es un lugar para personas que no necesitan permanecer en un hospital, pero que necesitan cuidados especiales. Este centro cuenta con personal de enfermería capacitada disponible las 24 horas del día, que funciona bajo dependencia del Ministerio de Salud Pública; en la actualidad atiende a 83 adultos mayores, proveyéndoles de hospedaje, medicina, alimentación y vestuario.

En este centro cuentan con una doctora nutricionista quien se encarga de la elaboración de los menús, cuatro cocineros del área de producción quienes tienen conocimientos en el área pero no son profesionales en la misma y dos pasantes que cuentan con todo los conocimientos y técnicas en esta área los mismos que se encargan de la preparación de los alimentos para los adultos mayores residentes.

Para desarrollar esta investigación se realizó una ficha de observación la cual nos permitió recolectar información de los procedimientos que se utilizan para

preparar los alimentos y las normas que se aplican en la elaboración de los mismos.

## **2. Antecedentes de la propuesta**

Para la elaboración de la propuesta se tomó en cuenta todos los conocimientos adquiridos durante nuestra formación académica en el ámbito gastronómico como nutricional, lo que facilitó la realización de este ciclo de menús, también se tomó en cuenta la materia prima, que es fácil de conseguir por lo que en nuestro medio hoy en día se cuenta con varios supermercados y mercados que nos ofrecen la mayoría de materia prima de calidad y precios accesibles por lo que el producto final será de buena calidad.

## **3. Justificación**

En relación al análisis de resultados de la ficha de observación, se ha determinado que solo el 30% de las normas establecidas para el diseño de menús se cumplen en este centro, por lo cual, la realización de esta propuesta es importante ya que beneficiará directamente a los adultos mayores internos en el hogar de ancianos de la ciudad de Riobamba, debido a que al mejorar la calidad y presentación de los alimentos incidirá en su nutrición, también servirá como guía para las personas encargadas de la preparación de los alimentos en este lugar por lo que permitirá que los menús que se les ofrece a los adultos mayores sean más variados y nutritivos mediante la aplicación de métodos y técnicas culinarias para preparar los alimentos de manera adecuada de modo que sean agradables tanto a la vista como al gusto.

## 4. Objetivos

### a) Objetivo general

Brindar nuevas alternativas de menús gastronómicos con características organolépticas adecuadas y nutritivos aptos para adultos mayores

### b) Objetivos específicos

- Promover una alimentación variada, completa, equilibrada, suficiente y adecuada que cumpla con las recomendaciones nutricionales determinadas para el adulto mayor.
- Incentivar el consumo de alimentos saludables
- Mejorar la presentación de los alimentos propuestos para los adultos mayores.

## 5. Desarrollo de la propuesta

### a) Especificación del ciclo de menús

Este proyecto está enfocado en la elaboración del ciclo de menús basado en los requerimientos nutricionales del adulto mayor.

A la hora de elaborar un menú determinado, en primer lugar se debe fijar el plato principal, y a continuación los demás platos, de acuerdo a las siguientes características

- **La temporada:** los pescados, las carnes como el cordero, el cerdo, las hortalizas y frutas, que en su temporada óptima de recolección son más sabrosas y más baratas. A pesar de que muchos alimentos se pueden

encontrar en el mercado todo el año, la temporada es un factor a tener en cuenta a la hora de confeccionar un menú determinado.

- **Variedad:** tanto de alimentos como de maneras de prepararlos, para lograr una gama de sabores más amplia. Para conseguirlo, obraremos de la siguiente manera

- **Evitar repetir las materias primas en diferentes elaboraciones**, por ejemplo:

Incluir en el mismo menú crema de espárragos y guarnición de espárragos en algún plato.

- **Evitar repetir los métodos de cocción**, como cocido, frito, gratinado, etc. Que sólo deben figurar una vez en el menú
- **Combinación de colores**, para conseguir presentaciones más atractivas a la vista de los comensales, porque también se come con los ojos. Una buena combinación de colores hace que un plato sea mucho más apetecible, así como el olor y el sabor del mismo. Sólo con verlo nos podemos imaginar su olor y su sabor.

El motivo de la comida es fundamental para la elección de los platos, sobre todo si se trata de acontecimientos especiales.

## b) **Componentes del ciclo de menús**

### 1. **Bajo el punto de vista gastronómico deben:**

Evitar que figuren en el mismo menú dos platos que, a pesar de ser de distinta naturaleza, se le hayan aplicado el mismo método de cocción por ejemplo:

“Filete a la parrilla” y “Salmón a la parrilla”.

Que no se repita alguna salsa, guarnición u adorno en el mismo menú, así como su color.

Tratar que no se repitan en el menú platos elaborados con el mismo ingrediente principal, como por ejemplo: “Crema de Ave” y “Pechuga rellena con champiñones”.

Emplear productos de temporadas, utilizando las conservas para cuando este producto se encuentre fuera de temporada o este muy caro.

## **2. La decoración del plato**

Para presentar un plato adecuadamente se debe respetar las siguientes normas:

El color debe ser variado y no repetitivo.

El ingrediente principal debe estar colocado en un lugar del plato visible, destacando del resto de los ingredientes.

Los elementos secundarios deben colocarse al hilo del ingrediente principal, sin restarle importancia, ni acaparando la mayor parte del plato, ya que únicamente deben resaltar más sus cualidades.

Todos los ingredientes deben ser comestibles.

El plato, copa o recipiente en el cual se emplata la elaboración debe ser atractivo y muy vistoso, aunque no en exceso, ya que le restaría importancia a la preparación.

Hoy en día se busca el volumen de los ingredientes en la presentación, incluyéndose en un mismo plano el ingrediente principal, la guarnición, la salsa y en un segundo plato más reducido los elementos decorativos.

### 3. Características organolépticas

Las características o propiedades organolépticas de un alimento son todas aquellas que pueden percibirse de forma directa por los sentidos, sin utilizar aparatos o instrumentos de estudio.

- **Vista.** Los colores en un plato abren mucho el apetito y es un gran atractivo. En gastronomía se privilegian los tonos brillantes, naturales y los colores tierra. La idea es elegir una variedad que permita armonía a la vista, pero más aún presentar el color como se debe junta al brillo, forma, tamaño.
- **Gusto.** Los sabores deben ser variados y compatibles entre sí. Utilizar correctamente el método de cocción para conseguir el sabor esperado del producto.
- **Olfato.** Sin duda es uno de los caracteres organolépticos más subjetivos, tanto por la agudeza personal como por la identificación y denominación particular de cada olor.
- **Tacto.** Una palabra muy de moda que nos permite seguir con el ingenio, en el plato deben haber diferentes texturas que nos darán placer al paladar. Debemos encontrar suavidad, crocantes, humedad todo alimento permite que le demos diferentes texturas partiendo de que

método de cocción o técnica le demos. Evitar que en un plato todo sea blando o que haya mucha repetición, ya que eso aburre al paladar.

- **Oído.** nos permite diferenciar los sonidos de ciertas preparaciones al masticar por ejemplo: al masticar un crocante o al morder una manzana.

#### 4. Características de la alimentación saludable

- **Completa.** Que incluya todos los nutrientes carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.
- **Equilibrada.** Que los alimentos que se consuman contengan los nutrientes en una proporción adecuada.
- **Inocua.** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, y se consuma con moderación.
- **Suficiente.** Que cubra las necesidades nutricionales.
- **Variada.** Que contenga diferentes alimentos de cada grupo en cada comida.
- **Adecuada.** Que sea acorde a los gustos, costumbres y recursos económicos sin sacrificar las otras características.



e. ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA

TABLA N°05 Ciclo de menús – semana 1

	MENUS						
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
<b>DESAYUNOS</b>							
	Colada de manzana	Leche aromatizada	Yogurt con cereales	Avena	Leche tibia	Colada de machica	Chocolate en leche
	Pan integral	Sándwich de pollo	Pera	Muchines de yuca	Patacones	Tortilla española	aborrajados
	Huevo duro	Fruta picada (sandía)	omelette	orito	Huevo relleno con atún		
<b>MEDIA MAÑANA</b>							
	Guineo	Batido de frutilla	Durazno	Papaya	Ensalada de frutas	piña	Sandia
<b>ALMUERZOS</b>							
<b>ENTRADA</b>	Sopa de cabello de ángel	Busseca	Sopa de bolas de verde	Sopa de zapallo	Caldo gallego	Repe lojano	Sopa de arroz de cebada
<b>PRINCIPAL</b>	Filete de pollo a la plancha	Arroz	Filete de pescado apanado	Cerdo con lentejas al curry	Cordonbleu	Arroz	Pechugas de pollo al cilantro
	Vegetales salteados	Lomo en salsa bechamel	Arroz	Arroz	Ensalada César	Tinga de pollo	arroz
	Papas al vapor	Judías salteadas	Ensalada de aguacate	Lechuga	Papas al horno salsa coctel		Puré aguacate
<b>JUGO</b>	Melón	Piña	Babaco	Naranja	Mora	papaya	Tomate
<b>MERIENDA</b>							
	Sopa de tortilla Agua aromática manzanilla	Sopa de pollo	Crema de zanahoria con huevo Agua aromática anís	Torreas de coliflor Agua aromática hierva luisa	Sopa de quínoa	Sopa de vegetales Agua aromática toronjil	Sopa de garbanzo Agua aromática de cedrón

Elaborado por: Angélica Santillán 2014

**TABLA Nº 06 semana 2**

<b>MENUS</b>							
	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
<b>DESAYUNOS</b>							
	Arepas de huevo	Pan integral	Bolón de verde con queso	Empanadas de arroz	Humitas	Sándwich de mortadela	Torrejas de choclo
	Leche	Morocho con leche	Maicena	Chocolate en leche	Batido de leche con guineo	Batido de frutilla	Yogurt
<b>MEDIA MAÑANA</b>							
	Maduro asado Con queso	Sándwich de queso	Melón con yogurt	Gelatina	Frutillas con crema	Come y bebe	Pan con mermelada
<b>ALMUERZOS</b>							
<b>ENTRADA</b>	Sopa de verduras	Menestrón	Locro de papas con queso	Crema de espinaca	Crema de champiñones	Crema de arvejas	Sopa de frejol
<b>PRINCIPAL</b>	Arroz	Papa duquesa	Guiso de lengua	Arroz tapado	Arroz	Papas al vapor	Pollo a la miel
	Menestra de lenteja	Milanesa de pollo	Arroz		Pescado la jardinera	Riñones a la criolla	Arroz
	Carne a la plancha			Ensalada roja		Ensalada rusa	Ensalada de aguacate
<b>JUGO</b>	Naranja	Naranjilla	Tamarindo	Sandia	Guayaba	Limón	Babaco
<b>MERIENDA</b>							
	Crema de calabaza con mejillones	Crema de tomate con queso	Sopa portuguesa	Ajiaco	Sopa de fideo con carne	Crema de champiñones	Sopa a la crema
	Agua aromática de cedrón						

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014

**TABLA Nº 07 Semana 3**

<b>MENUS</b>							
	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
<b>DESAYUNOS</b>							
	Tapioca	Colada de plátano	Yogurt	Leche aromatizada	Avena con leche	Batido de frutilla	Chocolate en leche
	Pan integral	Galletas maría	cereales	Torta de maduro	Pan de yuca	Empanadas de viento	Tortilla de yuca
			pera				huevo
<b>MEDIA MAÑANA</b>							
	Panqué de plátano	Cake de mandarina	Mousse de durazno	Tiramisú	Fruta picada	Bizcocho con yogurt	Ceviche de camarón
<b>ALMUERZOS</b>							
<b>ENTRADA</b>	Crema de espárragos	Cordero con vegetales	Crema de lentejas al curry	Sopa con albóndigas de calabacín	Locro de acelga	Crema de choclo	Sopa campera de tomates y papas
<b>PRINCIPAL</b>	Arroz	Papa duquesa	Verduras al vapor	Papas al perejil	Arroz	Papa al horno	Arroz
	Lomo saltado	Espagueti a la boloñesa	Salsa bechamel	Pescado a la parrilla con salsa de mariscos	Lomo a la plancha	Cerdo agri dulce	Rollo de carne
	Ensalada griega de patata		Camarones apanados		Salteado de calabacines y setas	Verduras salteadas	
<b>JUGO</b>	Guayaba	Tomate de árbol	babaco	Melón	Naranja	Papaya	Piña
<b>MERIENDA</b>							
	Sopa de verduras	Menestrón	Sopa de zapallo	Crema de brócoli	Sopa de lenteja	Consomé de pollo con arroz	Crema de zanahoria
				chifles			canguil

Elaborado por: Angélica Santillán 2014

## TABLA N° 08 Menú día 1

**Kilocalorías = 1800**

**Proteínas =  $1800 \times 12/100/4 = 54$**

**Grasas =  $1800 \times 30/100/9 = 60$**

**Carbohidratos =  $1800 \times 58/100/4 = 261$**

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD
<b>Desayuno</b>	Manzana	100 gr
Colada de manzana	Azúcar	15 gr
Pan integral	Pan integral	60 gr
Huevo duro	Huevo	60 gr
<b>Media mañana</b>		
Guineo	Guineo	100 gr
<b>Almuerzo</b>	Fideos cabello de ángel	30 gr
Sopa de cabello de ángel	Queso	30gr
Filete de pollo a la plancha	Pechuga de pollo fileteada	160gr 10cc
Vegetales salteados	Aceite de oliva	10gr
Papas al vapor	Calabacinos	25gr
Jugo de melón	Berenjena	50gr
	Cebolla	5gr
	Pimientos	3gr
	Perejil	60gr
	Papas	100gr
	Melón	60gr
<b>Merienda</b>	pimiento	3gr
Sopa de tortilla	aceite	5cc
Agua aromática	cebolla	5gr
manzanilla	orégano fresco	2gr
	hierbabuena	2gr
	tortillas de maíz,	100gr
	queso fresco	30gr
	aguacate	25gr
	azúcar	10gr

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 09 Análisis químico menú 1**

ALIMENTO	CANTIDA D	CALORÍA S	PROTEÍNA S	GRASA S	CARBOHIDRATO S
Manzana pasposa	100	67	0.4	0.1	17.8
Azúcar	25	96.5	0	0.05	37.91
Pan integral	60	153.6	4.38	0.24	39.8
Huevo	60	94.8	5.2	5.32	2.64
Guineo	100	96	1.2	0.3	25.9
Fideos	30	103.2	4.02	0.15	2.89
Queso	60	131.4	8.34	7.56	13.5
pollo	160	412.8	23.16	30.38	0
Aceite	15	132.4	0	13.74	0.02
Calabacinos	10	3.1	0.04	0.01	0.93
Berenjena	50	13.5	2.24	0.1	1.9
Cebolla colorada	10	5.4	0.2	0.04	1.17
Pimientos	8	2.32	0.07	0.03	0.50
Perejil	3	1.89	0.08	0.03	0.59
Aguacate	25	43.25	0.35	4.35	3.52
Tortillas de maíz	100	270	4.6	1.6	68.3
Papas chola	100	89	1.4	0	20.4
Melón	60	15	0.24	0.06	8.93
<b>Total</b>		<b>1731.16</b>	<b>55.92</b>	<b>64.06</b>	<b>246.7</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>96%</b>	<b>103.5%</b>	<b>106%</b>	<b>94%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 10 Menú día 2**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b>	Leche	200cc
Leche aromatizada	Pollo	60gr
Sándwich de pollo	Pan	60gr
Fruta picada (sandia)	Sandia	100gr
	Lechuga	10gr
	Azúcar	10gr
<b>Media mañana</b>	Leche	150cc
Batido de frutilla	Frutilla	50gr
	Azúcar	10gr
<b>Almuerzo</b>	Mondongo	60gr
Busseca	Mantequilla	5gr
Arroz	Tocino	10gr
Salsa bechamel	Cebolla	5gr
Judías salteadas	Zanahoria	10gr
Jugo de piña	Puerro	5gr
	Tomates	20gr
	Papas	80gr
	Frejol blanco	30gr
	Col	10gr
	Queso	20gr
	Pan	60gr
	Lomo de cerdo	60gr
	Aceite	5cc
	Arroz	60gr
	Judías	30gr
	Piña	60gr
<b>Merienda</b>	Pollo	60gr
Sopa de pollo	Cebolla	5gr
	Zanahoria	10gr
	Puerro	5gr
	Tomate	10gr
	Fideo	30gr

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 11 Análisis químico menú 2**

<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDA D</b>	<b>CALORÍA S</b>	<b>PROTEÍNA S</b>	<b>GRASA S</b>	<b>CARBOHIDRATO S</b>
Leche pasteurizada	350	203	9.85	10.85	26.45
Pollo	120	309.6	13.12	24.36	0
Pan sándwich	120	337.2	7.28	4.56	75.64
Sandia	100	24	0.6	0.1	5.7
Lechuga	10	1.1	0.06	0.02	0.22
Azúcar	10	38.6	0	0.02	11.97
Frutilla	50	19.5	0.31	0.15	4.8
Mondongo	60	25.8	3.11	0.42	0
Mantequilla	5	37.85	0.02	4.29	0
Cebolla	10	5.4	0.1	0.04	1.47
Zanahoria	20	8.4	0.13	0.04	3
Puerro	10	6.5	0.10	0.03	1.94
Tomates	30	8.1	0.3	0.18	1.53
Papas	80	71.2	1.42	0	18.32
Frejol blanco	30	101.7	2.51	0.39	21.38
Col	10	2.5	0.16	0.03	0.52
Queso	20	43.8	3.48	2.92	0.5

Lomo de cerdo	60	124.2	7.28	8.28	0.3
Aceite	5	44.15	0	4.99	0.01
Fideo	30	103.2	2.02	0.15	21.87
Arroz	60	215.4	3.32	0.42	45.72
Judías	30	9.9	0.6	0.09	1.74
Piña	60	30.6	0.24	0.06	8.16
<b>Total</b>		<b>1771.7</b>	<b>56.01</b>	<b>63.2</b>	<b>251.24</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>98%</b>	<b>103.7%</b>	<b>105.3%</b>	<b>96.2%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 12 Menú día 3**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b>	Yogurt	200ml
Yogurt con cereales	Cereales	50gr
Pera	Pera	60gr
Omelette	Huevo	60gr
	Champiñones	20gr
	Queso	20gr
<b>Media mañana</b>		
Durazno	Durazno	60 gr
<b>Almuerzo</b>	Plátano verde	40 gr
Sopa de bolas de verde	Carne picada	40 gr
Filete de pescado	Papas	100 gr
apanado	Choclo	30 gr
Arroz	Yuca	30 gr
Ensalada de aguacate	Cebolla	10 gr
Jugo de babaco	Maní	3 gr
	Huevo	40 gr
	Col	10 gr
	Aceite	5ml
	Filete de pescado	60 gr
	Harina	30 gr
	Arroz	60 gr
	Aguacate	40 gr
	Babaco	60 gr



	Azúcar	15 gr
<b>Merienda</b>	Zanahoria	10 gr
Crema de zanahoria con	Queso	20 gr
huevo	Crema de leche	30 gr
Agua aromática anís	Azúcar	15 gr

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 13 Análisis químico menú 3**

ALIMENTO	CANTIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
Pera	60	38.4	0.18	0.06	10.38
Huevo	100	158	12	10.7	2.4
Queso	40	92	8.68	5.72	1.24
Durazno	60	43.8	0.42	0.18	11.28
Plátano barraganete verde	40	62.8	0.4	0.08	16.84
Carne picada	40	42.8	8.48	0.64	0.2
Papas	100	89	2.4	0	20.4
Choclo	30	39.3	0.99	0.54	7.98
Yuca	30	43.8	0.18	0.06	10.59
Cebolla	10	5.4	0.2	0.04	1.17
Maní	3	17.37	0.9	1.45	0.48
Col	10	2.5	0.16	0.03	0.52
Aceite	5	44.15	0	4.9	0.01
Pescado	60	52.8	10.7	0.3	0

Harina	30	105.9	2.15	0.39	22.23
Arroz	60	215.4	5.32	0.42	45.72
Aguacate	40	69.2	0.52	15	2.44
Babaco	60	13.8	0.54	0.06	3.24
Zanahoria	10	4.2	0.07	0.02	1
Crema de leche	30	97.2	0.43	9.99	2.1
Azúcar	30	115.8	0	0.06	29.91
Yogurt	200	202.1	1.63	5.57	30.5
Cereales	50	193.5	2.5	0.84	42
<b>Total</b>		<b>1749.22</b>	<b>58.85</b>	<b>57.05</b>	<b>262.63</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>97%</b>	<b>108%</b>	<b>95%</b>	<b>100.6%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 14 Menú día 4**

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD
<b>Desayuno</b>	Avena	30gr
Avena	yuca	60gr
Muchines de yuca	cebolla	5gr
Orito	queso fresco	20gr
	huevos	60gr
	aceite	10cc
	orito	60gr
	azúcar	10gr
<b>Media mañana</b>		
Papaya	papaya	100gr
<b>Almuerzo</b>	zapallo	50gr
Sopa de zapallo	aceite	10cc
Cerdo con lentejas al	cebolla blanca	5gr
curry	tomates	10gr

Arroz	carne de cerdo	160gr
Lechuga	cebolla paiteña	5gr
Jugo de naranja	lentejas	40gr
	arroz	60gr
	lechuga	10gr
	naranja	60cc
	azúcar	10gr
<b>Merienda</b>	leche	40cc
Torrejitas de coliflor	coliflor	30gr
Agua aromática hierva	Queso picado	20gr
luisa	Cebolla blanca	5gr
	Azúcar	10gr

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 15 Análisis químico menú 4**

ALIMENTO	CANTIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
Avena	30	145.2	3.63	2.31	27.4
Yuca	60	97.6	0.36	0.12	23.18
Cebolla paiteña	10	6.4	0.2	0.04	1.37
Queso fresco	40	95	5.58	5.72	1.54
huevos	60	96.8	7.2	6.42	1.74
aceite	20	186.6	0	19.98	0.02
orito	60	67.6	0.62	0.12	27.52
azúcar	30	125.8	0	0.06	39.91
Papaya	100	37	0.5	0.1	11.3
zapallo	50	25.5	0.2	0.05	7.15
Cebolla blanca	10	5.4	0.13	0.02	1.29
tomates	10	2.7	0.1	0.06	0.71

carne de cerdo	160	341.2	23.08	22.08	0.8
lentejas	40	134.8	7.56	0.36	29.92
arroz	60	225.4	5.52	0.42	55.72
lechuga	10	1.1	0.07	0.02	0.22
naranja	60	18	0.24	0.06	7.24
Leche	40	23.2	1.14	1.24	2.88
coliflor	30	7.8	0.65	0.06	2.53
<b>Total</b>		<b>1643.1</b>	<b>56.78</b>	<b>59.24</b>	<b>242.44</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>91%</b>	<b>105%</b>	<b>98.7%</b>	<b>92.8%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 16 Menú día 5**

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD
<b>Desayuno</b>	Leche	200ml
Leche aromatizada	Azúcar	10 gr
Patacones	Plátano verde	60 gr
Huevo relleno con atún	Huevo	60 gr
	Atún	30 gr
	Aceite	10ml
	Pimiento	5 gr
<b>Media mañana</b>	Uvas	30 gr
Ensalada de frutas	Manzana	30 gr
	Frutillas	30 gr
	Guineo	30 gr
<b>Almuerzo</b>	Habas	30 gr
Caldo gallego	Papas	100 gr
Cordon bleu	Col	10 gr

Ensalada César	Hueso de cerdo	60 gr
Papas al horno	Aceite de Oliva	20 ml
salsa coctel	Pollo	60 gr
Jugo de mora	Jamón	10 gr
	Queso	20 gr
	Huevo batido	40 gr
	Pan rallado	100 gr
	Mora	40 gr
	Azúcar	15 gr
<b>Merienda</b>	quinua	25 gr
Sopa de quínoa	papas	40 gr
	carne de res	60 gr
	cebolla blanca	3 gr
	tomate	10 gr
	mantequilla	5 gr
	arvejas tiernas	10 gr

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 17 Análisis químico menú 5**

ALIMENTO	CANTIDA D	CALORÍA S	PROTEÍNA S	GRASA S	CARBOHIDRATO S
Leche	200	136	4.2	6.2	19.4
Azúcar	25	98.5	0	0.05	24.9
Plátano verde	60	96.2	0.6	0.12	35.26
Huevo	100	168	9	9.7	8.4
Atún	30	75.1	6.53	2.52	0.79
Aceite	30	274.9	0	23.67	0.53
Pimienta	5	1	0.05	0.02	0.62

Uvas	30	23.3	0.13	0.15	8.36
Manzana	30	21.1	0.9	0.03	7.43
Frutillas	30	12.7	0.11	0.7	4.98
Guineo	30	29.8	0.34	0.09	9.97
Habas	30	43.2	2.23	0.11	8.91
Papas	140	134.6	2.16	0	58.67
Col	10	2.5	0.13	0.03	0.72
cerdo	60	124.2	9.25	7.18	0.7
Pollo	60	154.8	8.56	10.18	0
Jamón	10	19.8	2.45	0.8	0.62
Queso	20	46	4.24	1.56	1.82
Mora	40	23.2	0.45	0.28	9.98
Quinoa	25	88.25	23.52	1.02	39.75
Carne res	60	64.2	1.27	0.76	0.9
Cebolla	3	1.56	0.01	0.003	0.57
Tomate	10	2.7	0.1	0.06	0.71
Arvejas	10	11.6	0.45	0.04	5.34
<b>Total</b>		<b>1653.21</b>	<b>56.68</b>	<b>64.51</b>	<b>249.33</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>91.8%</b>	<b>104.9%</b>	<b>107.5%</b>	<b>95.5%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 18 Menú día 6**

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD
<b>Desayuno</b>	Leche	200ml
Colada de machica	Machica	30 gr
Tortilla española	Azúcar	10 gr
	Papas	60 gr
	Cebolla	5 gr
	Huevo	60 gr
	Aceite	5ml
	Acelga	30 gr
<b>Media mañana</b>		

Piña	Piña	100 gr
<b>Almuerzo</b>	verdes	60 gr
Repe lojano	cebolla blanca	15 gr
Arroz	queso fresco	20 gr
Tinga de pollo	leche	100ml
Jugo de papaya	crema de leche	50ml
	arroz	60 gr
	aceite de oliva	5ml
	tomates cocidos	10 gr
	pimientos adobados	5 gr
	pollo	60 gr
	tostadas	60 gr
	papaya	100 gr
	azúcar	10 gr
<b>Merienda</b>	zanahorias	10 gr
Sopa de vegetales	pimiento rojo y verde	5 gr
Agua aromática toronjil	papas	40 gr
	cebolla	5 gr
	nabo	10 gr
	brócoli	10 gr
	coliflor	10 gr
	tomates	10 gr
	judías verdes	10 gr
	col	10 gr
	azúcar	10 gr

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 19 Análisis químico menú 6**

ALIMENTO	CANTIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
Leche	300	174	9.3	9.3	14.1
Machica	30	110.4	2.7	0.81	25.82
Azúcar	30	115.8	0	0.06	7.99
Papas	100	89	2.4	0	28.4
Cebolla	10	5.4	0.2	0.04	2.17
Huevo	60	94.8	7.2	6.42	2.44

Aceite	10	88.3	0	9.99	0.1
Acelga	30	7.80	0.72	0.15	1.79
Piña	100	51	0.4	0.1	17.6
Verdes	60	94.2	0.6	0.12	28.26
Cebolla blanca	15	6.6	0.19	0.03	1.96
Queso fresco	20	46	3.34	2.86	0.82
Crema de leche	50	162	0.8	16.5	4.5
arroz	60	215.4	5.82	0.42	55.72
tomates	20	2.7	0.1	0.06	0.51
pimientos	10	2	0.1	0.04	0.63
pollo	100	258	17.6	16.39	0
Pan	60	168.6	4.34	2.28	42.82
nabo	10	2.8	0.3	0.04	0.41
brócoli	10	4.4	0.5	0.07	0.63
coliflor	10	2.6	0.21	0.02	0.52
col	10	2.5	0.16	0.03	0.52
judías verdes	10	3.3	0.2	0.03	0.58
Papaya	100	36	0.5	0.1	9.3
<b>Total</b>		<b>1743.6</b>	<b>57.68</b>	<b>65.86</b>	<b>247.59</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>101.1%</b>	<b>107%</b>	<b>106.8%</b>	<b>94.8%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 20 Menú día 7**

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD
<b>Desayuno</b>	Chocolate	10gr
Chocolate en leche	Leche descremada	200cc
aborrajados	plátanos maduros	60gr
	queso fresco	20gr



	harina de trigo huevo leche azúcar aceite	30gr 60gr 20cc 10gr 10cc
<b>Media mañana</b> Sandía	Sandia	100gr
<b>Almuerzo</b> Sopa de arroz de cebada Pechugas de pollo al cilantro Arroz Puré de aguacate Jugo de tomate	Arroz de cebada Papás cebolla blanca costilla de cerdo leche pollo cilantro cebolla queso arroz aguacate tomate de árbol azúcar aceite	30gr 40gr 3gr 60gr 20cc 60gr 5gr 5gr 20gr 60gr 40gr 60gr 15gr 5cc
<b>Merienda</b> Sopa de garbanzo Agua aromática de cedrón	garbanzos aceite cebolla tomates azúcar	40gr 5cc 5gr 10gr 10gr

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 21 Análisis químico menú 7**

ALIMENTO	CANTIDA D	CALORÍA S	PROTEÍNA S	GRASA S	CARBOHIDRATO S
----------	--------------	--------------	---------------	------------	-------------------

Chocolate	10	31.6	1.12	2.27	7.45
Leche descremada	220	127.6	5.32	5.52	15.34
plátanos maduros	60	85.2	0.25	0.24	27.74
queso fresco	40	92	7.36	4.32	1.54
harina de trigo	30	105.9	3.15	0.29	25.23
huevo	60	91.8	6.2	5.32	1.74
azúcar	35	135.1	0	0.07	39.86
aceite	20	176.6	0	15.98	0.04
Sandía	100	24	0.4	0.1	6.8
Arroz de cebada	30	10.5	0.23	0.01	0.97
Papas	40	35.6	0.56	0	9.16
cebolla blanca	3	1.32	0.03	0.05	0.44
costilla de cerdo	60	124.2	9.22	7.18	0.5
pollo	100	258	11.6	17.3	0
cilantro	5	2	0.17	0.03	0.47
cebolla colorada	10	5.4	0.2	0.02	1.23
arroz	60	215.4	4.42	0.22	55.92
aguacate	40	38.4	0.32	2.4	2.32
tomate de árbol	60	28.8	1.1	0.36	7.06
Garbanzo	40	141.2	6.10	1.54	36.99
Tomate	10	2.7	0.1	0.06	0.71
<b>Total</b>		<b>1733.3</b>	<b>57.85</b>	<b>63.28</b>	<b>241.51</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>96.2%</b>	<b>107%</b>	<b>105.4%</b>	<b>92.5%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 22 Menú día 8**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b>	Harina de maíz.	40 gr
Arepas de huevo	Aceite	10ml
Leche	Leche	250ml
	Azúcar.	20 gr
	Huevo.	60 gr
	Carne molida	40 gr
<b>Media mañana</b>		
Maduro asado con queso	maduro asado	100 gr
	Queso	25 gr
<b>Almuerzo</b>	tomate	70 gr
Sopa de verduras	Pimiento	10 gr
Arroz con menestra de lenteja	Ajo	9 gr
	frejol canario	40 gr
Carne a la plancha	Arroz	80 gr
Jugo de naranja	Naranja	250 gr
	judías verdes	25 gr
	Acelga	25 gr
	Brócoli	25 gr
	Nabo	25 gr
	cebolla blanca	10 gr
	zanahoria	25 gr
	Papas	25 gr
	Aceite	10ml
<b>Merienda</b>	mejillones	60 gr
Crema de calabaza con mejillones	zapallo	60 gr
	cebolla paiteña	10 gr
Agua aromática de cedrón	Aceite	5 ml
	Papas	50 gr
	Azúcar	20 gr

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 23 Análisis químico menú 8**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Calorías</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Gasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
Harina de maíz.	40	145,2	2,04	1,88	30,52
Leche	250	145	7,75	8	11,75
Azúcar.	40	154,4	0	0,08	0,08
Huevo.	60	91,8	4,8	6,42	6,42
Carne molida	40	42,8	8,48	0,64	0,28
Maduro asado	100	142	0,8	0,4	37,9
Queso	25	57,5	3,175	3,575	3,65
Tomate	80	21,6	0,8	0,48	4,08
Pimiento	30	6	0,3	0,12	1,89
Ajo	14	16,94	0,406	0,014	4,088
Frejol canario	40	131,2	8,4	0,52	24
Arroz	80	291,2	6,8	0,48	64,32
Naranja	250	75	1	0,25	26
Mejillones	60	54	5,58	0,36	0,78
Cebolla blanca	15	6,6	0,195	0,03	1,665
Zanahoria	40	16,8	0,28	0,08	4
Zapallo	60	22,2	0,48	0,06	5,7
Judías verdes	25	9,75	0,9	0,075	1,45
Acelga	25	6,5	0,6	0	1,075
Brócoli	25	11	1,5	0,175	1,575
Nabo	25	9,5	0,5	0,225	1,075
Coliflor	25	6,5	0,625	0,05	1,275
Cebolla paiteña	10	5,2	0,12	0,01	1,26
Col	25	6,5	0,525	0,25	1,575
Aceite	30	264,9	0	29,7	0,03
Papas	75	60	1,5	0,075	13,8
<b>Total</b>		<b>1800,09</b>	<b>57,556</b>	<b>53,949</b>	<b>250,238</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>100%</b>	<b>106%</b>	<b>89.9%</b>	<b>95.87%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 24 Menú día 9**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b>	pan integral	60 gr
Pan integral	Morocho	40 gr
Morocho con leche	Leche	125ml
	Azúcar.	20 gr
<b>Media mañana</b>	pan	100 gr
Sandwich de queso	Mantequilla	50 gr
<b>Almuerzo</b>	Queso	25 gr
Menestrón	tomate	40 gr
Milanesa de pollo	Pimiento	10 gr
Papa duquesa	Ajo	9 gr
Jugo de naranjilla	frejol seco	40 gr
	carne res	40 gr
	azúcar	15 gr
	Pollo	90 gr
	Apanadura	15 gr
	harina	15 gr
	Huevo.	20 gr
	naranjilla	80 gr
	cebolla blanca	5 gr
	zanahoria	25 gr
	papas	90 gr
<b>Merienda</b>	tomate	5 gr
Crema de tomate con queso	zanahoria	15 gr
	Azúcar	15 gr
	aceite	5ml

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 25 Análisis químico menú 9**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Calorías</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Gasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
Pan integral	60	153,6	3,18	0,24	34,8
Morocho	40	142,8	3,56	1,88	29,16
Leche	125	72,5	3,875	4	5,875
Azúcar.	35	135,1	0	0,07	0,07
Huevo.	20	30,6	2,4	2,14	2,14
Carne pecho	40	46	3,28	1,12	1,28
Pan blanco	100	289	4,8	0,2	61,2
Queso	25	57,5	5,425	3,575	3,65
Tomate	65	17,55	0,65	0,39	3,315
Pimiento	15	3	0,15	0,06	0,945
Ajo	14	16,94	0,406	0,014	4,088
Frejol seco	40	132	5,6	0,52	23,24
Naranja	80	34,4	0,4	0,16	8,88
Mantequilla	15	113,55	0	14,82	0,015
Cebolla blanca	10	4,4	0,13	0,02	1,11
Zanahoria	40	16,8	0,28	0,08	4
Apanadura	15	45,3	1,5	0,525	8,46
Harina de trigo	15	52,95	1,575	0,195	11,115
Cebolla paiteña	15	7,8	0,18	0,015	1,89
Pollo	90	232,2	15,48	18,27	0
Aceite	15	132,45	0	14,85	0,015
Papas	90	72	1,8	0,09	16,56
<b>Total</b>		<b>1808,44</b>	<b>54,671</b>	<b>63,234</b>	<b>221,808</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>100.4%</b>	<b>101.2%</b>	<b>105.39%</b>	<b>84.98%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 26 Menú día 10**

COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDAD
<b>Desayuno</b>	plátanos verdes	80 gr
Bolón de verde con	mantequilla	10 gr
queso	queso	30 gr
Maicena	cebolla blanca	5 gr
	Aceite	10 ml
	Maicena	20 gr
	Leche	200 ml
	Azúcar	10 gr
<b>Media mañana</b>	Melón	100 gr
Melón con yogurt	Yogurt	150ml
<b>Almuerzo</b>	Aceite	20ml
Locro de papas con	Cebolla blanca	20 gr
queso	Ajo	10 gr
Guiso de lengua	Papa	120 gr
Arroz	Queso	60 gr
Jugo de tamarindo	Leche	200ml
	Lengua de vaca	120 gr
	Garbanzos	50 gr
	Tomates	60 gr
	Zanahoria	30 gr
	Arroz	60 gr
	Tamarindo	30 gr
	Azúcar	10 gr
<b>Merienda</b>	Col	20 gr
Sopa portuguesa	Chorizo	10 gr
	Papas grandes	60 gr
	Cebolla mediana.	10 gr
	Ajo	5 gr
	Aceite	10ml

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 27 Análisis químico menú 10**

ALIMENTO	CANTIDA D	CALORÍA S	PROTEÍNA S	GRASA S	CARBOHIDRATO S
plátanos verdes	50	78.5	0.5	0.1	21.05
mantequilla	10	75.7	0.05	6.59	0
Queso	60	138	11.02	6.58	1.86
cebolla blanca	35	15.4	0.46	0.07	3.89
Aceite	20	176.6	0	15.78	0.02
Maicena	20	70.8	0.06	0.14	16.94
Leche	300	174	7.3	8.3	14.1
Melón	100	25	0.4	0.1	6.3
Yogurt	100	101	4	2.58	15.26
Ajo	10	12.1	0.29	0.01	2.92
Papa	120	106.8	2.88	0	24.48
Lengua de vaca	100	219	14.90	14.09	3.7
Garbanzos	50	176.5	7.9	2.3	31.1
Tomates	60	16.2	0.6	0.32	3.06
Zanahoria	30	12.6	0.21	0.06	3
Arroz	60	215.4	4.82	0.32	45.72
Tamarindo	30	74.7	0.57	0.25	19.65
Azúcar	20	115.8	0	0.04	29.91
Col	20	5	0.32	0.04	1.04
Chorizo	10	35.6	2.12	2.93	0.19
<b>Total</b>		<b>1844.7</b>	<b>58.4</b>	<b>60.6</b>	<b>244.19</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>102.4%</b>	<b>108.1%</b>	<b>101%</b>	<b>93.5%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



**TABLA Nº 28 Menú día 11**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b> Empanadas de arroz Chocolate en leche	arroz blanco pechuga de pollo cebolla blanca huevo duro mantequilla Aceite Chocolate Azúcar Leche	100 gr 60 gr 15 gr 60 gr 20 gr 10ml 10 gr 10 gr 200ml
<b>Media mañana</b> Gelatina	Gelatina	200ml
<b>Almuerzo</b> Crema de espinaca Arroz tapado Ensalada roja Jugo de sandia	Espinacas Cebolla Ajo Crema de leche Aceite Arroz Carne de res Huevos Aceite Perejil Remolacha Zanahoria Apio Lechuga Sandia Azúcar	100 gr 30 gr 15 gr 20ml 10ml 60 gr 120 gr 30 gr 10ml 5 gr 30 gr 30 gr 5 gr 10 gr 60 gr 10 gr
<b>Merienda</b> Ajiaco	Carne de res cebollas zanahorias pimiento papas Aceite	60 gr 20 gr 40 gr 40 gr 60 gr 10ml

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 29 Análisis químico menú 11**

ALIMENTO	CANTIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
arroz blanco	160	307	8,4	0,6	80,5
pechuga de pollo	60	154,8	10,56	5,18	0
cebolla blanca	45	19,8	0,59	0,09	4,99
huevo duro	90	137,7	5,9	4,63	2,16
mantequilla	20	151,4	1	17,18	0
Aceite	20	176,3	0	19,8	0,04
Chocolate	10	31,6	1,12	2,67	5,45
Azúcar	20	77,2	0	0,04	19,94
Leche	200	116	6,2	6,2	9,4
Gelatina preparada	200	218	4	0	50,4
Espinacas	100	20	1,8	0,4	3,6
Ajo	15	18,15	0,44	0,02	4,38
Crema de leche	20	64,8	0,36	6,6	1,4
Carne de res	90	96	10,08	1,44	63
Perejil	5	2,65	0,16	0,05	0,66
Remolacha	30	12,3	0,39	0,03	2,85
Zanahoria	70	29,4	0,49	0,14	7
Apio	5	1,1	0,041	0,01	0,28
Lechuga	10	1,1	0,04	0,02	0,22
Sandia	60	14,4	0,42	0,06	3,42
cebollas	20	10,8	0,4	0,08	2,34
pimiento	40	11,6	0,4	0,16	2,52
papas	60	53,4	1,44	0	12,24
<b>Total</b>		<b>1725,5</b>	<b>54,231</b>	<b>65,4</b>	<b>276,79</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>95.8%</b>	<b>100.4%</b>	<b>109%</b>	<b>106.04%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 30 Menú día 12**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b>	Choclo tierno	100 gr
Humitas	Queso	25 gr
Batido de leche con guineo	Huevo	40 gr
	Azúcar	20 gr
	Mantequilla	5 gr
	Guineo	60 gr
	Leche	200ml
<b>Media mañana</b>	Frutillas	100 gr
Frutillas con crema	Crema chantilly	30 gr
<b>Almuerzo</b>	Champiñones	70 gr
Crema de champiñones	Leche	120ml
Arroz	Arroz	60 gr
Pescado la jardinera	Salmon	80 gr
Jugo de guayaba	Cebolla	20 gr
	Ajo	5 gr
	Perejil	10 gr
	Aceite	15ml
	Guayaba	60 gr
	Azúcar	20 gr
<b>Merienda</b>	Fideos	40 gr
Sopa de fideo con carne	Queso	25 gr
	Carne	60 gr

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 31 Análisis químico menú 12**

ALIMENTO	CANTIDA D	CALORÍA S	PROTEÍNA S	GRASAS	CARBOHIDRATO S
Choclo	150	196.5	4.35	2.7	39.9
Queso	50	115	11.25	7.15	1.55
Huevo	40	61.2	4.3	4.28	0.96
Azúcar	40	154.4	0	0.08	39.88
Mantequilla	10	75.7	0.05	8.98	0
Guineo	60	57.6	0.36	0.18	24.94
Leche	320	185.6	9.92	9.92	25.04
Frutillas	100	39	0.4	0.3	9.6
Champiñone s	70	15.4	2.03	0.21	2.8
Arroz	60	215.4	5.82	0.42	45.72
Salmon	80	166.4	11	9.88	0
Cebolla	20	13.2	0.10	0.02	3.32
Ajo	5	6.05	0.8	0.01	1.46
Perejil	10	6.3	0.13	0.1	1.31
Aceite	20	176.6	0	17.98	0.02
Guayaba	60	60	0.5	0.5	14.8
Fideo	30	103.2	1.02	0.15	31.87
Carne	60	64.2	12.72	0.96	0.3
<b>Total</b>		<b>1711.75</b>	<b>54.47</b>	<b>63.82</b>	<b>243.47</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>93.7</b>	<b>100.8%</b>	<b>106.36 %</b>	<b>93.2%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 32 Menú día 13**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b> Sándwich de mortadela Batido de frutilla	Mortadela Pan Leche Frutilla Azúcar	25 gr 60 gr 200 ml 40 gr 10 gr
<b>Media mañana</b> Come y bebe	sandia papaya piña melón uvas guineo jugo de naranja azúcar	25 gr 25 gr 25 gr 25 gr 25 gr 25 gr 25 gr 15 gr
<b>Almuerzo</b> Crema de arvejas Papas al vapor Riñones a la criolla Ensalada rusa limonada	mantequilla aceite cebolla picada harina de arvejas leche evaporada queso parmesano crema de leche Papas riñones de res tomate ajos pan seco rallado perejil zanahorias remolachas huevos arvejas manzana limón Aceite	10 gr 10ml 30 gr 30 gr 60ml 40 gr 30ml 150 gr 150 gr 20 gr 5 gr 30 gr 5 gr 30 gr 30 gr 60 gr 40 gr 100 gr 15 ml 10ml
<b>Merienda</b> Crema de champiñones	Champiñones leche	100 gr 100ml

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 33 Análisis químico menú 13**

ALIMENTO	CANTIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
Mortadela	25	53.75	3.95	3.25	0.88
Pan	90	260.1	5.22	0.18	55.1
Leche	260	150.8	8.06	8.06	12.22
Frutilla	40	15.6	0.18	0.12	4.94
Sandía	25	6	0.12	0.03	1.72
Papaya	25	9	0.10	0.03	3.63
Piña	25	12.75	0.1	0.03	5.4
Melón	25	6.25	0.1	0.03	2.58
Uvas	25	17.75	0.13	0.13	5.53
Guineo	25	24	0.2	0.08	7.23
jugo de naranja	25	7.5	0.1	0.03	2.9
azúcar	25	96.5	0	0.05	26.93
mantequilla	10	75.7	0.03	8.59	0
Aceite	20	176.6	0	19.98	0.02
cebolla	30	15.6	0.26	0.03	4.78
harina de arvejas	30	105.9	3.7	0.57	29.98
queso	40	92	5.38	5.72	1.24
Papas	150	133.35	3.4	0	34
crema de leche	30	97.2	0.38	9.9	2.1
riñones de res	80	71.2	12.72	1.92	0
tomate	20	5.4	0.2	0.12	1.32
ajos	5	6.05	0.13	0.01	1.66
Perejil	5	3.15	0.07	0.05	0.86
Zanahoria	30	12.6	0.11	0.06	3
Remolacha	30	12.3	0.19	0.03	2.95
Huevos	60	91.8	4.2	6.42	1.74
Arvejas	40	46.4	3	0.16	9.56
Manzana	100	67	0.3	0.1	18.9
Limón	15	4.2	0.2	0.02	1.59
Champiñones	100	22	2.1	0.3	4
<b>Total</b>		<b>1698.45</b>	<b>58.41</b>	<b>66</b>	<b>246.76</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>94.3%</b>	<b>108.16%</b>	<b>108.19%</b>	<b>94.5%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



**TABLA Nº 34 Menú día 14**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b> Torrejas de choclo Yogurt	choclo tierno leche queso criollo huevos Aceite yogurt	50 gr 50ml 30 gr 30 gr 10ml 100ml
<b>Media mañana</b> Pan con mermelada Fruta	Pan de agua Mermelada de mora pera	60 gr 10 gr 100 gr
<b>Almuerzo</b> Sopa de frejol Pollo a la miel Arroz Ensalada de aguacate Jugo de babaco	Frijoles tiernos Ajo Cebolla Tomate Culantro Aceite Fideo Pollo Naranja Miel Mantequilla Arroz Aguacate Limón Babaco Azúcar	50 gr 5 gr 20 gr 10 gr 10 gr 20ml 20 gr 60 gr 30 gr 10ml 5 gr 40 gr 30 gr 10 gr 30 gr 15 gr
<b>Merienda</b> Sopa a la crema	Bechamel. Huevo duro picado. Jamón serrano Picatostes.(pan)	20 gr 30 gr 10 gr 40 gr

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.



**TABLA Nº 35 Análisis químico menú 14**

INGREDIENTES	CANTIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GASAS	CARBOHIDRATOS
Yogurt	100	101,0	4	2,78	15,2
Pan blanco	100	289	9,8	0,2	61,2
Pera	100	64	0,3	0,1	17,3
Leche	50	29	1,55	1,6	2,35
Crema de leche	15	48,6	0,24	4,95	1,05
Miel de abeja	10	23,5	0,02	0	6,32
Azúcar.	20	77,2	0	0,04	19,94
Huevo.	60	91,8	7,2	6,42	6,42
Queso parmesano	30	69	6,51	4,29	4,38
Aguacate	30	51,9	0,42	5,25	1,83
Babaco	30	6,9	0,27	0,03	1,62
Cilantro	10	4	0,45	0,07	0,66
Mantequilla	5	37,85	0	4,94	0,005
Tomate	10	2,7	0,1	0,06	0,51
Ajo	5	6,05	0,145	0,005	1,46
Choclo	100	131	3,3	1,8	26,6
Frejol canario	50	164	4,6	0,65	30
Arroz	80	291,2	6,8	0,48	64,32
Naranja	30	9	0,12	0,03	3,12
Limón	10	2,8	0,13	0,01	0,86
Fideo	20	68,8	2,68	0,1	14,58
Pollo	60	154,8	7,32	12,18	0
Jamón	10	46,3	0,79	4,52	0,11
Cebolla paiteña	20	10,4	0,24	0,02	2,52
Aceite	10	88,3	0	9,9	0,01
<b>Total</b>		<b>1869,15</b>	<b>56,98</b>	<b>60,43</b>	<b>282,42</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>103.8%</b>	<b>105.5%</b>	<b>100.7%</b>	<b>108.21%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 36 Menú día 15**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b>	Tapioca	30 gr
Tapioca	Leche	200ml
Pan integral	Pan integral	60 gr
<b>Media mañana</b>	azúcar	25 gr
Panqué de plátano	mantequilla	15 gr
	plátanos pequeños	100 gr
	crema	30ml
	huevos	120 gr
	harina	100 gr
<b>Almuerzo</b>	Espárragos	100 gr
Crema de espárragos	Leche	150ml
Lomo saltado	Queso parmesano	50 gr
Ensalada griega de patata	Lomo de ternera	60 gr
Arroz	Tomates	30 gr
Jugo de guayaba	Cebollas colorada	10 gr
	Lechuga	10 gr
	Perejil picado	5 gr
	Zumo de limón	10 gr
	Tallos de apio	5 gr
	Pimiento	10 gr
	Cebolla blanca	5 gr
	Aceite de Oliva	10ml
	Arroz	60 gr
	Guayaba	60 gr
	Azúcar	15 gr
<b>Merienda</b>	zapallo	100 gr
Sopa de verduras	zanahorias	30 gr
	arroz	40 gr
	tomate	15 gr
	coliflor	30 gr
	cebollas	10 gr
	aceite de oliva	10ml

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 37 ANÁLISIS QUÍMICO MENÚ 15**

INGREDIENTES	CANTIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GASAS	CARBOHIDRATOS
Verde	100	159	1,3	0,3	42,3
Pan blanco	60	173,4	3,54	0,12	36,72
Manzana	100	57	0,3	0,2	15,1
Apio	5	1,1	0,035	0,005	0,28
Crema de leche	30	97,2	0,48	9,9	2,1
Azúcar.	40	154,4	0	0,08	39,88
Huevo.	90	137,7	10,8	9,63	9,63
Carne res	80	85,6	16,96	1,28	0,56
Queso parmesano	50	115	10,85	7,15	7,3
Guayaba	100	60	0,8	0,5	14,7
Tapioca	30	23,4	0,27	0,06	5,28
Mantequilla	15	113,55	0	14,82	0,015
Harina de trigo	60	211,8	3,3	0,78	44,46
Tomate	45	12,15	0,45	0,27	2,295
Esparrago	100	21	2,2	0,1	2
Pimiento	10	2	0,1	0,04	0,63
Zanahoria	30	12,6	0,21	0,06	3
Zapallo	100	37	0,8	0,1	9,5
Coliflor	30	7,8	0,75	0,06	1,53
Cebolla blanca	5	2,2	0,065	0,01	0,555
Cebolla paiteña	20	10,4	0,24	0,02	2,52
Aceite	20	176,6	0	19,8	0,02
Papas chola	150	133,5	3,6	0	30,6
<b>Total</b>		<b>1804,4</b>	<b>57,05</b>	<b>65,28</b>	<b>270,97</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>100.24%</b>	<b>105.6%</b>	<b>108.8%</b>	<b>103.8%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 38 MENÚ DÍA 16**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b>	Leche	200ml
Colada de plátano	Panela	30 gr
Galletas maría	Plátanos verdes	100 gr
<b>Media mañana</b>	Huevos	120 gr
Cake de mandarina	Mandarinas	80 gr
	Aceite	15ml
	Azúcar	40 gr
	Harina	60 gr
<b>Almuerzo</b>	carne de cordero	60 gr
Cordero con vegetales	ajo picados	10 gr
Papa duquesa	cebolla picada	10 gr
Espagueti a la boloñesa	espinaca	30 gr
Jugo de tomate	tomates	70 gr
	harina	30 gr
	garbanzos	60 gr
	limón	10 gr
	fideos	60 gr
	carne molida de res	60 gr
	jitomates	10 gr
	aceite	10ml
	Queso parmesano	40 gr
	Papas	60 gr
	Tomate de árbol	60 gr
	Azúcar	10 gr
<b>Merienda</b>	fréjol	60 gr
Menestrón	fideo	100 gr
	mantequilla	10 gr
	papas	60 gr
	carne de chancho	60 gr
	leche	80ml
	tomate	30 gr
	cebolla	10 gr

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 39 ANÁLISIS QUÍMICO MENÚ 16**

INGREDIENTES	CANTIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GASAS	CARBOHIDRATOS
Verde	60	95,4	0,78	0,18	25,38
Leche	250	145	7,75	8	11,75
Panela	25	87	0,125	0,05	20
Azúcar.	35	135,1	0	0,07	0,07
Huevo.	120	183,6	9,6	12,84	12,84
Carne molida	60	64,2	7,2	0,96	0,42
Queso parmesano	25	57,5	5,425	3,575	3,65
Mandarina	80	25,6	0,4	0,08	8,72
Carne de cordero	60	67,8	6,54	1,44	0,36
Mantequilla	15	113,55	0	14,82	0,015
Harina de trigo	60	211,8	3,84	0,78	44,46
Tomate	100	27	1	0,6	5,1
Ajo	10	12,1	0,29	0,01	2,92
Frejol canario	30	98,4	3,6	0,39	18
Garbanzos tiernos	60	99,6	2,16	1,62	17,58
Limón	10	2,8	0,13	0,01	0,86
Tomate de árbol	60	28,8	1,2	0,36	6,06
Fideo	25	86	1,6	0,125	18,225
Cebolla blanca	15	6,6	0,195	0,03	1,665
Carne de cerdo	60	124,2	3	8,28	0,3
Jitomates	10	2,4	0,07	0,03	0,52
Espinaca	30	6	0,54	0,12	1,08
Cebolla paiteña	20	10,4	0,24	0,02	2,52
Aceite	25	22,075	0	24,75	0,025
Papas	90	72	0,9	0,09	16,56
<b>Total</b>		<b>1784,92</b>	<b>56,58</b>	<b>54,46</b>	<b>274,23</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>99,16</b>	<b>104.7</b>	<b>90.7</b>	<b>105.07</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 40 MENÚ DÍA 17**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b>		
Yogurt	Yogurt	200ml
Cereales	Cereales	100 gr
Pera	Pera	100 gr
<b>Media mañana</b>		
Mousse de durazno	Duraznos	100 gr
	Gelatina en polvo	30 gr
	Crema	50ml
	Leche evaporada	30ml
	Azúcar	10 gr
<b>Almuerzo</b>		
Crema de lentejas al curry	Lentejas	100 gr
Verduras al vapor	Cebolla	10 gr
Salsa bechamel	Ajo	10 gr
Camarones apanados	Crema de leche	20ml
Jugo de babaco	Cilantro fresco	5 gr
	Aceite	10ml
	Camarones	80 gr
	Ralladura de pan	100 gr
	Zanahoria	40 gr
	Brócoli	40 gr
	Pimiento	10 gr
	Vainitas	30 gr
	Babaco	60 gr
	Azúcar	10 gr
<b>Merienda</b>		
Sopa de zapallo	Carne	60 gr
	Zapallo	100 gr
	Papas	60 gr
	Puerros	10 gr
	Apio	5 gr
	Mantequilla	5 gr
	Tapioca	10 gr

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 41 ANÁLISIS QUÍMICO MENÚ 17**

INGREDIENTES	CANTIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GASAS	CARBOHIDRATOS
Yogurt	200	202,105	8	5,57	30,52
Pera	100	64	0,3	0,1	17,3
cereales	100	387	7	1,6	84
Apio	5	1,1	0,035	0,005	0,28
leche en evaporada	30	20,1	0,81	0,06	4,17
Leche	60	34,8	1,86	1,92	2,82
durazno	100	73	0,7	0,3	18,8
crema de leche	40	129,6	0,72	13,2	2,8
Azúcar.	40	154,4	0	0,08	0,08
Carne res	60	64,2	12,72	8,16	0,42
Babaco	80	18,4	0,72	0,08	4,32
cilantro	5	2	0,225	0,035	0,33
camarones	80	58,4	13,12	0,24	0
Lenteja	80	268,8	2,32	0,64	65,12
Tapioca	10	7,8	0,09	0,02	1,76
Mantequilla	5	37,85	0	4,94	0,005
Ajo	10	12,1	0,29	0,01	2,92
Pimienta	10	2	0,1	0,04	0,63
Apanadura	15	45,3	1,5	0,525	8,46
zanahoria	40	16,8	0,28	0,08	4
zapallo	100	37	0,8	0,1	9,5
judías verdes	30	11,7	1,08	0,09	1,74
Puerros	10	6,5	0,15	0,03	1,24
Brócoli	40	17,6	2,4	0,28	2,52
cebolla paiteña	20	10,4	0,24	0,02	2,52
Aceite	20	17,66	0	19,8	0,02
Papas	120	96	2,4	0,12	22,08
<b>Total</b>		<b>1796,61</b>	<b>59,43</b>	<b>58,05</b>	<b>288,36</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>99,8%</b>	<b>110%</b>	<b>96.7%</b>	<b>110.48%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 42 MENÚ DÍA 18**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b> Leche aromatizada Torta de maduro	Leche maduros cocinados huevos mantequilla azúcar queso	200ml 150 gr 60 gr 10 gr 30 gr 40 gr
<b>Media mañana</b> Tiramisú	Mascarpone (queso) Huevos Yemas de huevo Claras de huevo Bizcochos Azúcar Café	50 gr 60 gr 30 gr 30 gr 40 gr 10 gr 5 gr
<b>Almuerzo</b> Sopa con albóndigas de zapallo Papas al perejil Pescado a la parrilla con salsa de mariscos Jugo de melón	Zanahorias. Pimientos verdes. Arroz. Tomate. Limones. Zapallo Huevos Sémola de trigo. Queso Cebolla Papas Perejil filete de pescado camarones calamar mantequilla cebolla blanca ajo crema de leche melón azúcar	60 gr 20 gr 80 gr 30 gr 20 gr 60 gr 60 gr 10 gr 40 gr 5 gr 60 gr 10 gr 100 gr 60 gr 60 gr 20 gr 20 gr 5 gr 40ml 30 gr 10 gr
<b>Merienda</b> Crema de brócoli Canguil	brócoli crema queso leche aceite	60 gr 20 gr 40 gr 100ml 10ml

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.



**TABLA Nº 43 ANÁLISIS QUÍMICO MENÚ 18**

INGREDIENTES	CANTIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GASAS	CARBOHIDRATOS
Bizcocho	40	164	4,44	4,16	29,24
Sémola	10	36,6	1,14	0,19	7,37
Perejil	10	6,3	0,33	0,1	1,31
Café	5	22,45	0,735	0,855	3,14
Arroz	40	145,6	2,6	0,28	32,16
Leche	250	145	7,75	8	11,75
Crema de leche	25	81	0,45	8,25	1,75
Azúcar.	40	154,4	0	0,08	39,88
Huevo.	60	91,8	7,2	6,42	6,42
Maduro	120	170,4	0,96	0,48	24,08
Queso parmesano	25	57,5	5,425	3,575	3,65
Camarones	40	4,92	0,09	21,9	4,92
Calamar	40	26,1	4,92	0,33	0,51
Pescado filetes	40	41,7	5,31	2,1	0,18
Mantequilla	10	75,7	0	9,88	0,01
Tomate	30	8,1	0,3	0,18	1,53
Pimiento	10	2	0,1	0,04	0,63
Ajo	5	6,05	0,145	0,005	1,46
Arroz	80	291,2	4,64	0,48	56
Melón	30	7,5	0,12	0,03	1,89
Limón	20	5,6	0,26	0,02	1,72
Zanahoria	60	25,2	0,42	0,12	6
Zapallo	60	22,2	0,48	0,06	5,7
Brócoli	60	26,4	3,6	0,42	3,78
Cebolla blanca	25	11	0,325	0,05	2,775
Aceite	10	8,83	0	9,9	0,01
Papas	60	48	1,2	0,06	11,04
<b>TOTAL</b>		<b>1848,13</b>	<b>57,87</b>	<b>56,435</b>	<b>286,145</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>102,6%</b>	<b>107,1%</b>	<b>94%</b>	<b>108.1%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 44 MENÚ DÍA 19**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b>	Avena	30 gr
Avena con leche	Leche	150ml
Pan de yuca	Pan	60 gr
	Azúcar	15 gr
<b>Media mañana</b>		
manzana	Manzana	100 gr
<b>Almuerzo</b>	cebolla blanca	10 gr
Locro de acelga	ajo	5 gr
Arroz	leche	200ml
Lomo a la plancha	aceite	10ml
Salteado de calabacines	papa chola	100 gr
y setas	acelga	30 gr
Jugo de naranja	queso fresco	60 gr
	crema de leche	20ml
	arroz	60 gr
	Chuletas de lomo	60 gr
	cebolla	5 gr
	calabacín	50 gr
	naranja	100 gr
	azúcar	15 gr
<b>Merienda</b>	orejones (albaricoques)	50 gr
Sopa de lentejas con	papas	40 gr
orejones (albaricoques)	lentejas	60 gr
	limón	10 gr
	perejil	10 gr

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 45 ANÁLISIS QUÍMICO MENÚ 19**

INGREDIENTES	CANTIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GASAS	CARBOHIDRATOS
Pan blanco	60	173,4	5,88	0,12	36,72
Avena	30	115,2	3,63	2,31	20,4
Manzana	100	57	0,3	0,2	15,1
Albericoque	50	28,5	0,45	0,15	7,15
Perejil	10	6,3	0,33	0,1	1,31
Leche	250	145	7,75	8	11,75
Crema de leche	30	97,2	0,48	9,9	2,1
Azúcar.	25	96,5	0	0,05	24,925
Queso parmesano	60	138	13,02	8,58	8,76
Lenteja	40	134,4	4,8	0,32	32,56
Mantequilla	10	75,7	0	9,88	0,01
Arroz	60	218,4	3,48	0,36	48,24
Naranja	250	75	1	0,25	26
Limón	10	2,8	0,13	0,01	0,86
Carne de cerdo	60	124,2	6,48	8,28	0,3
Champiñones	25				
Calabacín	50	18	3,5	0,05	0,15
Acelga	30	7,8	0,72	0	1,29
Cebolla blanca	10	4,4	0,13	0,02	1,11
Cebolla paiteña	5	2,6	0,06	0,005	0,63
Aceite	15	13,245	0	14,85	0,015
Yuca	60	87,6	0,3	0,12	16,14
Papas chola	140	124,6	3,36	0	28,56
<b>Total</b>		<b>1745,845</b>	<b>55,8</b>	<b>63,555</b>	<b>284,08</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>96.9%</b>	<b>103.3%</b>	<b>105.9%</b>	<b>108.8%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 46 MENÚ DÍA 20**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b>	Leche	200ml
Batido de frutilla	Frutilla	60 gr
Empanadas de viento	Harina	30 gr
Durazno	Mantequilla	5 gr
	Aceite	10ml
	Durazno	60 gr
	Azúcar	10 gr
<b>Media mañana</b>		
Bizcocho con yogurt	Bizcocho	60 gr
	Yogurt	100 ml
<b>Almuerzo</b>	Choclo	50 gr
Crema de choclo	leche	100ml
Papa al horno	Solomillo de cerdo	150 gr
Cerdo agri dulce	cebolla colorada	10 gr
Verduras salteadas	puerro	10 gr
Jugo de papaya	ajo	5 gr
	azúcar	20 gr
	maicena	20 gr
	papas	150 gr
	zanahoria	30 gr
	pimiento	20 gr
	vainitas	30 gr
	papaya	60 gr
	azúcar	10 gr
<b>Merienda</b>	pollo	200 gr
Consomé de pollo con arroz	cebolla blanca, picada	20 gr
	ajo	5 gr
	apio	5 gr
	zanahorias	30 gr
	cilantro	5 gr
	arroz	30 gr
	aguacate	50 gr
	Limón	10 gr

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 47 ANÁLISIS QUÍMICO MENÚ 20**

INGREDIENTES	CANTIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GASAS	CARBOHIDRATOS
Yogurt	100	101,05	4	2,78	15,26
bizcocho	60	246	6,66	6,24	43,86
Apio	25	5,5	0,175	0,025	1,4
Leche	300	174	9,3	9,6	14,1
durazno	100	73	0,7	0,3	18,8
Azúcar.	30	115,8	0	0,06	29,91
Papaya	80	46,4	0,32	0,16	12,16
Frutilla	60	23,4	0,42	0,18	5,76
aguacate	25	43,25	0,35	4,375	1,525
cilantro	5	2	0,225	0,035	0,33
Mantequilla	5	37,85	0	4,94	0,005
harina de trigo	30	105,9	3,15	0,39	22,23
Pimienta	20	4	0,2	0,08	1,26
Ajo	10	12,1	0,29	0,01	2,92
Choclo	70	91,7	2,31	1,26	18,62
Arroz	30	109,2	2,55	0,18	24,12
Limón	10	2,8	0,13	0,01	0,86
Zanahoria	60	25,2	0,42	0,12	6
Pollo	40	103,2	6,88	8,12	0
carne de cerdo	90	186,3	9,72	12,42	0,45
judías verdes	30	11,7	1,08	0,09	1,74
Puerros	10	6,5	0,15	0,03	1,24
cebolla blanca	20	8,8	0,26	0,04	2,22
cebolla paiteña	10	5,2	0,12	0,01	1,26
Aceite	10	8,83	0	9,9	0,01
papas chola	150	133,5	3,6	0	30,6
<b>Total</b>		<b>1683,18</b>	<b>53,01</b>	<b>61,3</b>	<b>256,6</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>94%</b>	<b>98%</b>	<b>102%</b>	<b>98%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 48 MENÚ DÍA 21**

<b>COMIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Desayuno</b> Chocolate en leche Tortilla de yuca Huevo duro	Leche Chocolate Yuca Queso Aceite Huevo	200ml 10 gr 50 gr 30 gr 10ml 60 gr
<b>Media mañana</b> Ceviche de camarón	Camarón cebolla perla tomate pasta de tomate limón naranjas Aceite	150 gr 60 gr 40 gr 30 gr 20 gr 100 gr 20ml
<b>Almuerzo</b> Sopa campera de tomates y papas Arroz Rollo de carne Jugo depiña	Papas cebolla ajo pimientos tomate Aceite Pan Arroz Carne Molida res Cebolla picada Cilantro picado Huevo Jamón Pimiento Zanahoria	100 gr 40 gr 5 gr 30 gr 60 gr 20ml 60 gr 60 gr 100 gr 20 gr 10 gr 120 gr 40 gr 60 gr 60 gr
<b>Merienda</b> Crema de zanahoria Canguil	zanahoria papas cebolla queso crema de leche	40 gr 100 gr 20 gr 60 gr 30ml

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

**TABLA Nº 49 ANÁLISIS QUÍMICO MENÚ 21**

INGREDIENTES	CANTIDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GASAS	CARBOHIDRATOS
Pan blanco	60	173,4	5,88	0,12	36,72
Chocolate	15	79,2	1,605	8,325	4,185
Leche	250	145	7,75	8	11,75
Crema de leche	30	97,2	0,48	9,9	2,1
Azúcar.	35	135,1	0	0,07	34,895
Huevo.	90	137,7	10,8	9,63	9,63
Carne molida res	60	26,75	5,3	0,4	0,175
Queso	30	69	6,51	4,29	4,38
Cilantro	10	4	0,45	0,07	0,66
Camarones	40	29,2	6,56	0,12	0
Mantequilla	5	37,85	0	4,94	0,005
Tomate	85	22,95	0,85	0,51	4,335
Pimiento	15	3	0,15	0,06	0,945
Ajo	5	6,05	0,145	0,005	1,46
Arroz	60	218,4	4,1	0,36	48,24
Pimiento	15	3	0,15	0,06	0,945
Piña	125	63,75	0,5	0,125	17
Naranja	200	60	0,8	0,2	20,8
Limón	20	5,6	0,26	0,02	1,72
Zanahoria	100	42	0,7	0,2	10
Jamón	15	69,45	1,185	6,78	0,165
Cebolla paiteña	45	23,4	0,54	0,045	5,67
Aceite	10	8,83	0	9,9	0,01
Yuca	100	146	0,5	0,2	26,9
Papas chola	150	133,5	3,6	0	30,6
<b>Total</b>		<b>1740,33</b>	<b>58,81</b>	<b>64,33</b>	<b>273,29</b>
<b>Porcentaje de adecuación</b>		<b>97%</b>	<b>108%</b>	<b>107%</b>	<b>104%</b>

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

## **VII. CONCLUSIONES.**

- Al elaborar el ciclo de menús se determinó que sí se puede realizar diferentes preparaciones con toques gastronómicos pero sin alterar o disminuir el contenido nutricional.
- Al realizar la evaluación de los menús del establecimiento se comprobó que no están cumpliendo con las normas adecuadas para una buena alimentación del adulto mayor debido a que el personal que prepara los alimentos no cuenta con los suficientes conocimientos para la correcta preparación.
- Al establecer los requerimientos nutricionales de los adultos mayores se determinó que no todas las patologías necesitan los mismos requerimientos nutricionales.
- Al realizar un ciclo de menús dándoles un toque gastronómico se ha concluido que podemos mejorar la nutrición del adulto mayor haciendo menús agradables para la vista y al gusto.



## **VIII. RECOMENDACIONES**

- Para elaborar el ciclo de menús se recomienda no incluir en las preparaciones productos picantes o irritantes, deshidratantes y que contengan cafeína ya que estos productos causan trastornos digestivos en el adulto mayor.
- Para la evaluación de los menús del establecimiento se recomienda verificar que deben cumplir con todas las normas que son seguridad, higiene, alimentación y con las características organolépticas.
- Para establecer los requerimientos nutricionales del adulto mayor se recomienda realizar los menús de acuerdo a cada patología que el adulto requiera.
- Para realizar un ciclo de menús con el toque gastronómico se recomienda no dejar a un lado los requerimientos nutricionales que necesita el adulto mayor.

## **IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- 1 Aupper Editores.** Nutrición y Salud: Claves para una Alimentación Sana. Bilbao: Aupper. 2009.
- 2 Berdanier, C.** Nutrición y Alimentos. 2ª. ed. España: McGraw-Hill. 2010.
- 3 Bernal, C.** Metodología de la Investigación. 3ª. ed. Colombia: Pearson Educación. 2010.
- 4 Caballero, F.** La Salud en la Tercera Edad. Madrid: Cultural. 2006.
- 5 Eleanor, D. Schlenker.** Nutrición en el Envejecimiento. 2ª. ed. Madrid: Mosby. 1994.
- 6 Gutiérrez, L. Picardi, P. Aguilar, S. Ávila, J. Méndez, J. Pérez, A.** Gerontología y Nutrición del Adulto Mayor. México: McGraw-Hill. 2013.
- 7 García, V. García, R. Sánchez, M. González, M. Proveda, M. Turon, P.** Cuidados Básicos de Geriatria. España: Vigo. 2009.
- 8 Mahan, K. Escott – Stump, S.** Nutrición y Dietoterapia de Krause. 10ª. ed. México: McGraw-Hill. 2000.

- 9 Menchu, M. Méndez.** Tabla de Composición de Alimentos de Centro América: 2ª. ed. México: Trillas. 2007.
- 10 Serra, L. Aranceta, J.** Nutrición y Salud Pública. 2ª .ed. Barcelona: Masson. 2006.
- 11 Wardlaw, Gordon. Hampl, J. Disilvestro, R.** Perspectivas en Nutrición. 6ª. ed. México: McGraw-Hill. 2005
- 12 ADULTO MAYOR (CONCEPTO)**  
[www.misrespuestas.com](http://www.misrespuestas.com)  
2013-03-14
- 13 ADULTO MAYOR (CAMBIOS FUNCIONALES)**  
[www.nutriguia.com](http://www.nutriguia.com)  
2013-03-14
- 14 ENFERMEDADES DEGENERATIVAS (TERCERA EDAD)**  
[www.oblatos.com](http://www.oblatos.com)  
2013-04-24
- 15 HÁBITOS ALIMENTARIOS (ADULTOS)**  
[www.alimentosysalud.cl](http://www.alimentosysalud.cl)  
2013-04-24
- 16 DIETA BALANCEADA**  
[www.nutridep.net](http://www.nutridep.net)  
2013-05-10
- 17 ANÁLISIS SENSORIAL**  
[es.wikibooks.org](http://es.wikibooks.org)  
2013-05-17

## X. ANEXOS

Anexo 01. Menús del 1 al 7 de junio del 2013. Hogar de ancianos Riobamba.

<b>HOGAR DE ANCIANOS Y AISLAMIENTO</b> <b>MENU DE LA SEMANA DEL 1 AL 7 DE JUNIO DEL 2013</b>							
MENU							
	Sabado 1	Domingo 2	Lunes 3	Martes 4	Miercoles 5	Jueves 6	Viernes 7
<b>DESAYUNOS:</b>							
<b>COLADA</b>	PAN INTEGRAL MOROCHO QUESO	PAN INTEGRAL MACHICA HUEVO COCINADO	PAN INTEGRAL CALCIOVITAM QUESO	PAN INTEGRAL AVENA TORTILLA DE HUEVO	PAN INTEGRAL MAICENA QUESO	PAN INTEGRAL H.DE MAIZ HUEVO REVUELTO	PAN INTEGRAL ARROZ CON LECHE QUESO
<b>ALMUERZOS:</b>							
<b>PAS O CREMAS</b>	LOCRO PAPAS ARROZ ALBONDIGA JUGOSA MADURO COCINADO	MENUDENCIA ARROZ ESTOFADO DE POLLO	ARROZ DE CEBADA ARROZ CARNE CON VERDURAS	QUINUA CON QUESO ARROZ PASTEL DE CARNE CERDO	BOLAS DE MAIZ ARROZ SALPICON DE CARNE VERDURAS	CONSOME ARROZ POLLO HORNEADO LECHUGA	BICHE DE PESCADO ARROZ FILETE DE PESCADO COLIFLOR CON PAPA
<b>ENSALADAS</b>		AGUACATE					ENCEBOLLADO
<b>GOS OCOLADA:</b>	GUANABANA	DURAZNO	GUAYABA	GELATINA	TOMATE /GUAYABA	JAMON	MANGO
<b>POSTRE</b>			ESPUMILLA	MOUSSE DE MANGO	MUSSE DE PIÑA	DULCE DE MORA	DULCE DE FRUTILLAS
<b>MERIENDAS:</b>							
<b>COLADA</b>	SOPA BOLAS DE QUESO INFUSION	LOCRO DE ACELGA CAUCA	FIDEO INFUSION	ARROZ TAPIOCA	VERDURAS MACHICA	GALLETAS DE SAL AVENA TOSTADA	CHORRIADA MACHICA
<b>EXTRA:</b>	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN DE DULCE	PAN INTEGRAL	PAN DE DULCE	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL
<b>REFRIGERIOS</b>							
<b>REFRIGERIOS DE LA MEDIA MAÑANA</b>							
<b>IGERIOS DE LA MAÑANA PCT</b>	Sabado 1	Domingo 2	Lunes 3	Martes 4	Miercoles 5	Jueves 6	Viernes 7
			MANDARINA	LIMENO	MANDARINA	ORITO	GUINEO

Dra. Tatiana Lara Herrera  
NUTRICIONISTA HAR

Anexo 02. Menús del 8 al 14 de junio del 2013. Hogar de ancianos Riobamba

<b>HOGAR DE ANCIANOS Y AISLAMIENTO</b> <b>MENU DE LA SEMANA DEL 8 AL 14 DE JUNIO DEL 2013</b>							
MENU							
	Sabado 8	Domingo 9	Lunes 10	Martes 11	Miercoles 12	Jueves 13	Viernes 14
<b>DESAYUNOS:</b>							
<b>COLADA</b>	PAN INTEGRAL COLADA DE GUAYABA QUESO	PAN INTEGRAL AVENA HUEVO COCINADO	PAN INTEGRAL MACHICA QUESO	PAN INTEGRAL MAICENA HUEVO REVUELTO	PAN INTEGRAL ARROZ DE CEBADA QUESO	PAN INTEGRAL MOROCHO TORTILLA DE HUEVO	PAN INTEGRAL TAPIOCA QUESO
<b>ALMUERZOS:</b>							
<b>PAS O CREMAS</b>	QUINUA CON COSTILLA ARROZ RELLENO SALCHICHA Y POLLO	CONSOME DE POLLO ARROZ SECO DE POLLO	LOCRO DE HABAS ARROZ GUISADO DE CARNE	CREMA DE LENTEJA ARROZ LENGUA ESTOFADA	SANCOCHO DE CARNE ARROZ CHULETAS HORNEADAS	MENUDENCIA ARROZ POLLO AL HORNO	ENCEBOLLADO ARROZ FILETE DE PESCADO
<b>ENSALADAS</b>	PLATANO FRITO	LECHUGA		AGUACATE	REMOLACHA CON MAYO	BROCOLI, PAPA Y JAMON	PEPINILLO
<b>GOS OCOLADA:</b>	FRUTILLA/GUAYABA	MORA/GUANABANA	DURAZNO	MANGO	GELATINA	GUAYABA	MARACUYA
<b>POSTRE</b>			DULCE DE HIGOS	MOUSSE DE CHOCOLATE	DULCE DE BABACO	GELATINA CON FRUTAS	PERAS AL HORNO
<b>MERIENDAS:</b>							
<b>COLADA</b>	SOPA ACELGA H.PLATANO INFUSION	CHORRIADA INFUSION	VERDURAS MAICENA INFUSION	FIDEO INFUSION	ARROZ H.DE QUINUA	BOLAS DE QUESO INFUSION	AVENA TOSTADA H.DE MAIZ
<b>EXTRA:</b>	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL
<b>REFRIGERIOS</b>							
<b>REFRIGERIOS DE LA MEDIA MAÑANA</b>							
<b>IGERIOS DE LA MAÑANA PCT</b>	Sabado 8	Domingo 9	Lunes 10	Martes 11	Miercoles 12	Jueves 13	Viernes 14
			LIMEÑO	MANDARINA	GUINEO	ORITO	GUINEO

Dra. Tatiana Lara Herrera  
NUTRICIONISTA HAR

Anexo 03 ficha de observación

**Tema: Elaboración de menús en el hogar de ancianos de la ciudad de Riobamba.**

<b>NORMAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>AVECES</b>
<b>NORMAS DE HIGIENE</b>			
1. Antes de cocinar, se lavan las manos con agua, jabón y secarse bien.			
2. Usan delantal.			
3. Antes de cocinar se sacan los anillos, pulseras, relojes, etc.			
4. Antes de comenzar a cocinar limpian la mesa			
5. Separan los alimentos crudos de los cocidos			
6. Después de cocinar limpiar con agua y jabón todos los utensilios y las mesas que se han utilizado.			
<b>NORMAS DE SEGURIDAD</b>			
1. Dejar mangos de sartenes, ollas, cuchillos fuera del borde de la mesa.			
2. Corren en la cocina.			
3. Secan bien las manos antes de usar aparatos eléctricos.			
4. Antes de salir de la cocina comprueban que los aparatos eléctricos estén apagados			
<b>DIETA BALANCEADA</b>			
1. Adecuada			
2. Suficiente			
3. Variada			
4. Equilibrada			
5. Inocua			
6. Completa			
<b>GRUPOS DE ALIMENTOS</b>			
1. Verduras Y Frutas			
2. Cereales Y Tubérculos			
3. Leguminosas			
4. Productos De Origen Animal			
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
1. Color			
2. Brillo			
3. Forma			
4. Tamaño			
5. Sabor			
6. Olor			
7. Textura			
8. Sonidos			
<b>DECORACIÓN DEL PLATO</b>			
1. El color es variado.			
2. El ingrediente principal destaca del resto de los ingredientes.			
3. Las guarniciones se colocan al hilo del ingrediente principal.			
4. Todos los ingredientes son comestibles.			
5. La vajilla en la cual se emplata la elaboración es atractiva y muy vistosa.			

#### Anexo 04. Fotos



Esta foto representa la falta de higiene en este centro ya que se puede observar los utensilios fuera de lugar y en el mesón también se encuentra fundas con restos de comida.



En esta foto se observa también que no aplican las normas de higiene en la cual nos dice que se debe sacar los anillos, pulseras antes de preparar los alimentos.


# RECETARIO

*ENTRADAS*


<i>RECETA DE SÁNDWICH DE POLLO</i>			
<i>PAX: 1</i>	<i>Porción: 1 de 140gr</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Ingrediente</i>





	60 gr 60 gr 10gr cn 5gr 5ml	<i>Pan de molde</i> <i>Pechuga de pollo</i> <i>Lechuga</i> <i>Apio</i> <i>Mayonesa</i> <i>Limón</i>
<b>Preparación</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pica la lechuga en juliana.</i></li> <li>• <i>Hierve la pechuga de pollo en agua y sal. Luego, deshíláchala.</i></li> <li>• <i>Corta el apio en trocitos pequeños y finos.</i></li> <li>• <i>Luego, en un bol mezcla el pollo con el apio. Agrega la sal y las gotitas de limón a tu gusto.</i></li> <li>• <i>Luego, agrega un poco de mayonesa.</i></li> <li>• <i>Ahora, coge una rebanada de pan de molde y pon un poco de lechuga y el preparado. Luego, cubre el sandwich con otra rebanada.</i></li> </ul>		

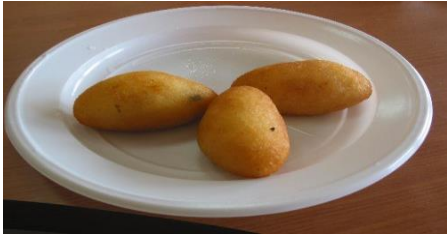
**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

OMELETTE			
<i>PAX:1</i>	<i>Porción : 1 de 105 gr</i>	<i>cantidad</i>	<i>Ingredientes:</i>
		60gr 20gr 20gr cn 5gr	<i>Huevos</i> <i>champiñones</i> <i>queso picado</i> <i>sal, pimienta y cebollines</i> <i>mantequilla</i>
<b>Preparación:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>En una sartén a fuego medio derretir la mantequilla y esperar a que empiece a burbujear.</i></li> <li>2. <i>Colocar en un bol los huevos, sal, pimienta y cebollín, batir por 20 segundos hasta que estén bien mezclados.</i></li> <li>3. <i>Volcar en la sartén enmantequillada y caliente, dejar cocinar hasta que empiecen a ver que el borde esta cocido, empezar a mover la sartén para asegurarse que la omelette esta suelta y ya ha formado costra.</i></li> <li>4. <i>Agregar el relleno y dejar que el queso se empieza a derretir.</i></li> <li>5. <i>Ayudándose con una espátula, plegar la omelette y pasar a un plato ojala caliente.</i></li> <li>6. <i>Dejar reposar 1 minuto y servir.</i></li> </ol>			

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

MUCHINES DE YUCA			
<i>PAX: 1</i>	<i>Porción: 3 de 50gr c/u</i>	<i>cantidad</i>	<i>Ingredientes</i>
			



	60gr 20gr 60gr 10ml Cn 5gr	Yuca Queso fresco Huevos Aceite Sal y pimienta Perejil
<p><b>Preparación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pelar la yuca, cortar en trozos y cocer en abundante agua hirviendo. Triturar en un robot, incorporar el achiote o pimentón, los huevos batidos y condimentar con sal.</i></li> <li>• <i>En ambos casos hay que formar unos palos gruesos o dar forma de bolas alargadas; colocar en el centro de cada muchines una cucharada de cebolla, perejil picado, un poco de queso fresco rallado y cerrar bien. Freír en mantequilla o aceite bien caliente, retirar cuando estén dorados sobre una rejilla para que escurra el resto de aceite y servir enseguida.</i></li> </ul>		

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

PATACONES			
PAX: 1	Porción: 1 de 70gr	cantidad	Ingredientes
		60gr	plátanos verdes os
		10m	Aceite
		cn	sal
<p><b>Preparación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pelar los plátanos con mucho cuidado, cortar los plátanos en rodajas de 2,5 cm de espesor y freír en una sartén con aceite. Retirar cuando estén dorados y dejar escurrir sobre papel absorbente.</i></li> <li>• <i>Dejar que se enfríen un poco y machacar sobre una tabla con una maza o palo de amasar. Freír nuevamente, retirar cuando estén bien doraditos sobre una servilleta de papel.</i></li> </ul>			

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.


HUEVOS RELLENOS CON ATÚN			
PAX: 1	Porción: 1 de 110gr	cantidad	Ingredientes:
		60gr	Huevos
		30gr	atún
		10gr	mayonesa
		10gr	Pimiento
		cn	sal
		cn	orégano
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Poner a cocinar los huevos durante diez minutos.</li><li>• Pelamos y los cortamos por la mitad, le quitamos su yema para rellenar luego con el relleno ese hueco. Y guardamos las yemas.</li><li>• En un plato poner el atún y lo trituramos bien con la ayuda de un tenedor, echamos la mayonesa, junto con la yema que habíamos apartado y lo mezclamos todo.</li><li>• Posteriormente le echamos sal y orégano para que coja más sabor.</li><li>• Por ultimo procedemos a rellenar nuestros huevos con esta mezcla.</li><li>• Podemos coger también pimiento, lo cortamos en tiritas y los ponemos sobre los huevos rellenos.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

ABORRAJADOS			
PAX: 1	Porción: 2 de 70gr	Cantidad	Ingredientes:
		60gr	plátanos maduros
		20gr	queso fresco
		30gr	harina de trigo
		60gr	huevo
		20ml	leche
		cn	sal
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• En aceite bien caliente freír los plátanos partidos en dos, al retirar aplastar o machacar con la ayuda de algo plano como una tabla de picar alimentos. Sobre un trozo de plátano chafado colocar una rodaja de queso, cubrir con otro trozo de plátano y reservar.</li><li>• En bol mezclar la harina, el huevo, la leche y una pizca de sal hasta conseguir una preparación homogénea. Pasar los plátanos con el queso por la mezcla y freír en aceite caliente durante 2 o 3 minutos.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



TORTILLA ESPAÑOLA			
PAX: 1	Porción: 1 de 130gr	Cantidad	Ingredientes
		30gr	Papas
		5gr	Cebollas
		60gr	Huevos
		cn	Sal y pimienta
		cn	Perejil
		30gr	acelga
		5ml	Aceite de oliva
<b>Procedimiento</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pelar y cortar las papas en rodajas finas. Lavar y secar.</li><li>• Pelar y cortar las cebollas en rodajas finas.</li><li>• Cocinar las papas al horno.</li><li>• Batir los huevos ligeramente, salpimentar y agregar las papas y las cebollas.</li><li>• Mezclar e incorporar el perejil picado la acelga cortado en tiras finas.</li><li>• Calentar una sartén con el aceite de oliva, agregar la preparación de huevos, papas y cebollas. Bajar el fuego y mover la sartén con movimientos circulares para que se cocine en forma pareja. Luego de 2 o 3 minutos, dar vuelta y cocinar del otro lado.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

AREPAS DE HUEVO			
PAX: 1	Porción: 2 de 70gr	Cantidad	Ingredientes
		40gr	Harina de maíz.
		cn	Sal.
		cn	Azúcar.
		60gr	Huevo.
		40gr	Carne molida
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Poner la harina en un tazón junto con la sal y el azúcar. Añadir poco a poco el agua hasta que se forme una masa manejable muy blanda. Cuando la masa esta lista se debe formar las arepas, para eso, se hacen bolitas, y finalmente se aplastan hasta que queden unas tortillas de medio centímetro de espesor.</li><li>• Aparte, se pone a calentar en un caldero aceite vegetal suficiente para que las arepas naden en él.</li><li>• El huevo se introduce haciendo un orificio a la arepa por alguno de sus bordes, y luego tapándolo con un poco de masa cruda que se debe reservar para ello. Luego se pone a freír nuevamente solo para que el huevo se cocine así como la masa.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.




PAPAS DUQUESAS			
PAX: 1	Porción: 1 de 150gr	Cantidad	Ingredientes
		60gr	Papas
		30gr	yemas de huevo
		60gr	huevo
		10ml	leche
		5gr	mantequilla
	cn		Ralladura de un limón
	10gr		Harina
	cn		Sal
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Con las papas cocinadas haz un puré muy fino. Mezcla con las yemas de huevo, la leche tibia, la mantequilla, la ralladura de limón y sal a gusto. Incorpora todo bien y luego forma pequeñas bolitas. Pásalas por harina y luego por un huevo batido.</li><li>Las papas duquesas puedes prepararse fritas o al horno. Es recomendable que las prepares en el horno, ya que es más saludable y te ahorras varias calorías.</li><li><b>Al horno:</b> en el horno precalentado introduce las papas duquesas en una fuente especial para horno. Muévelas cada cierto rato para que se doren de forma pareja. La mejor forma de saber cuándo están listas es probándolas</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

BOLON DE VERDE			
PAX: 1	Porción: 2 de 70gr	Cantidad	Ingredientes
		80gr	plátanos verdes
		10gr	mantequilla
		30gr	queso rallado
		cn	sal
		5gr	cebolla blanca
		10ml	Aceite
<b>Preparación:</b> Cocinar los plátanos en el horno hasta que estén dorados, tritarlos bien y amasarlos con mantequilla, queso rallado y la sal; agregar también el achiote y la cebolla. Formar bolas y llevarlas al horno. Servir			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



EMPANADAS DE ARROZ			
PAX: 1	Porción: 3 de 60gr	Cantidad	Ingredientes
		80gr	arroz blanco
		40gr	pechuga de pollo cocida
		15gr	cebolla blanca
		30gr	huevo
		10gr	pasas
		5gr	mantequilla
		10ml	Aceite
<b>Preparación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En una sartén, caliente la mantequilla y sofría la cebolla por 1 minuto, incorpore el pollo, las pasas y los huevos; salpimiente.</li> <li>• Retire del fuego y deje enfriar.</li> <li>• Muela el arroz hasta obtener una masa homogénea y moldeable.</li> <li>• Si la masa está muy fría, caliéntela unos segundos en el microondas.</li> <li>• Tome porciones y forme bolitas del tamaño de una nuez.</li> <li>• Colóquelas en medio de dos plásticos y extiéndalas con la ayuda de un rodillo.</li> <li>• Ponga una cucharada de relleno.</li> <li>• Humedezca los bordes y forme la empanada.</li> <li>• Lleve a la refrigeradora y deje reposar por 10 minutos.</li> <li>• Caliente el aceite y fría las empanadas.</li> <li>• Retírelas en papel absorbente y sírvalas calientes.</li> </ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

HUMITAS			
PAX: 1	Porción: 2 de 80gr	Cantidad	Ingredientes
		100gr	choclo tierno molido
		25gr	queso rallado
		20gr	huevos
		cn	polvo de hornear
		10gr	azúcar
		5gr	mantequilla
		cn	Hojas de choclo
<b>Preparación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Separar las claras de huevo de las yemas y batir a punto de nieve.</li> <li>• Mezclar el choclo con la mantequilla, el queso, el azúcar, polvo de hornear, las yemas y la sal. Cuando esté mezclado todo se debe incorporar las claras batidas a punto de nieve con movimientos envolventes.</li> <li>• En las hojas de choclo poner una porción de masa y envolver. Cocinar por una hora.</li> </ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



TORREJAS DE CHOCLO:			
PAX: 1	Porción: 3 de 50gr	Cantidad	Ingredientes
		50gr	choclo tierno
		50gr	leche o agua
		30gr	queso criollo
		30gr	huevos
		cn	sal
		10ml	Aceite
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se licuan los choclos con las taza de leche o agua durante 1 minuto que la masa se sienta muy fina al tocar con los dedos</li><li>• Se agregan los 2 huevos y se licua rápidamente</li><li>• Se lleva a un tazón y se le agrega el queso se rectifica la sal, se mezcla bien</li><li>• En un sartén se pone una cucharada de aceite aproximadamente que se caliente bien y se vierte la masa como si fueran panqueques</li><li>• Se dejan dorar de un lado se vira con cuidado y se doran del otro, se sirven inmediatamente.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

CEVICHE DE CAMARON			
PAX: 1	Porción: 1 de 180gr	Cantidad	Ingredientes
		80gr	camarón
		10gr	cebolla perla
		15gr	tomate riñón
		10gr	pasta de tomate
		10ml	limón
		80ml	naranjas
		10ml	Aceite
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Poner en una olla los camarones después de haberlos lavado y calentarlos al fuego hasta que se tornen medio rojitos, para luego poner en un tazón luego preparar la cebolla perla con el tomate riñón, agregar el limón, esté preparado agregarlos a los camarones y luego poner el jugo de naranja, la pasta de tomate, la sal, el aceite y un poco de cilantro picado revolverlo bien dejar en reposo un momento para luego servir, con canguil, tostado, o chifles.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



## SOPAS Y CREMAS

SOPA DE CABELLO DE ÁNGEL			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		250ml	Caldo de verduras
		30gr	Fideos cabello de ángel
		cn	Sal y pimienta a gusto
		30	Queso
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Colocar en una olla grande el caldo a fuego mediano-fuerte. Dejar que suelte hervor.</li><li>Una vez que hirvió, agregar las roscas de fideos, revolviendo constantemente hasta que vuelva a hervir la sopa, y que los fideos no se peguen. Los fideos normalmente tardan de 3 a 4 minutos en cocinarse. Salpimentar al gusto y servir inmediatamente con abundante queso rallado.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

SOPA DE TORTILLA			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		3gr	pimientos
		5ml	aceite vegetal
		5gr	cebolla
		2gr	orégano
		2gr	hierbabuena
		200ml	caldo de pollo
		100gr	tortillas de maíz
		30gr	queso fresco
25gr	aguacates		
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Calienta el aceite en una olla mediana a fuego medio. Fríe ligeramente las tiras de pimiento cuidando que no se quemen. Retira de la olla y reserva.</li><li>En el mismo aceite sofríe la cebolla hasta que se vea transparente y cocina durante 10 minutos. Agrega el orégano fresco, las ramas de hierbabuena y las tiras de pimiento frito.</li><li>Incorpora el caldo de pollo, deja que hierva y cocina a fuego lento durante 10 minutos más.</li><li>Sirve con las tiras de tortilla, queso fresco y aguacate.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



<b>BUSSECA</b>			
<b>PAX: 10</b>	<b>Porción: 10 de 250gr</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kilo de mondongo.</li> <li>• 1 hoja de laurel.</li> <li>• 2 clavos de olor.</li> <li>• 1 apio verde.</li> <li>• 1 cucharada de mantequilla.</li> <li>• 200 gramos de tocino picado.</li> <li>• ½ cebolla picada.</li> <li>• 1 puerro picado.</li> <li>•</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de fréjol blanco cocinado.</li> <li>• ½ col deshojada.</li> <li>• 1 diente de ajo picado.</li> <li>• 2 cucharadas de perejil picado.</li> <li>• 150 gramos de queso rallado.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 zanahoria picada.</li> <li>• 3 tomates pequeños pelados.</li> <li>• 2 papas grandes.</li> <li>• 2 tajadas de pan dorados en mantequilla.</li> <li>• Sal y pimienta</li> </ul>
<p><b>Preparación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corte el mondongo en tiras medianas.</li> <li>• En una olla con abundante agua fría coloque el mondongo, una cebolla, el apio, la hoja de laurel, los clavos de olor y una pizca de sal. Lleve a ebullición.</li> <li>• Cocine a fuego medio hasta que el mondongo esté tierno. Retire el mondongo y reserve.</li> <li>• En una cacerola grande coloque la mantequilla y dore el tocino, ajo, cebolla y los puerros.</li> <li>• Agregue la zanahoria y los tomates cortados en cubos pequeños.</li> <li>• Cocine por diez minutos.</li> <li>• Incorpore el mondongo cocido y mezcle.</li> <li>• Añada las papas cortadas en trozos grandes y las hojas de col.</li> <li>• Cubra con agua caliente y continúe la cocción por diez minutos más.</li> <li>• Agregue el fréjol cocinado y cocine por 20 minutos. Salpimiente al gusto y sirva caliente.</li> </ul>			

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.





SOPA DE POLLO			
PAX: 1	Porción: 1 de 200gr	Cantidad	Ingredientes
		60gr	Pollo troceado.
		5gr	Cebolla.
		10gr	zanahoria
		5gr	puerro
		cn	apio
		10gr	tomate
		30gr	pasta en fideo para sopa
		cn	sal
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Se procede a limpiar el pollo y lavar las verduras y lo ponemos todo en una cazuela grande con 2 litros de agua dejando cocer a fuego lento unas 2 horas.</li><li>Apartamos del fuego, sacamos el pollo y los desmigamos. Generalmente se utiliza una parte (pechugas) para acompañarlo en la sopa.</li><li>Se trituran las verduras apio, zanahoria, tomate, puerro sin la cebolla.</li><li>En el caldo de pollo se agregan las verduras trituradas, el fideo y la parte de pollo que hemos desmigado.</li><li>Se deja cocer unos 10 minutos más, se pone la sal, antes de sacarlo exprimir medio limón. Servir caliente.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

CALDO GALLEGO			
PAX: 1	Porción: 1 de 200gr	Cantidad	Ingredientes
		30gr	habas
		100g	papas
		10gr	Verdura repollo
		60gr	hueso de cerdo
		Cn	Sal
		5gr	Aceite de Oliva
<b>Preparación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dejar en remojo las habas la noche anterior.</li><li>• Poner en una olla con agua las habas, el hueso y la sal, dejar cocer a fuego lento durante hora y media. Añadir las papas troceadas y continuar la cocción.</li><li>• Cuando las papas estén casi hechas, añadir la verdura troceada a mano</li><li>• Continuar la cocción hasta que las papas estén listas. Dejar reposar un rato y servir.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.





SOPA DE BOLAS DE VERDE			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		40gr	plátanos verdes
		40gr	carne picada
		100gr	papas medianas
		30gr	choclo
		30gr	yuca
		3gr	cebolla
		10gr	maní
		40gr	huevos duros
		200ml	caldo de carne
		10gr	col
		5ml	Achiote
		cn	sal y pimienta
		cn	Perejil
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Preparar un caldo de carne desgrasado con un poquito de achiote, poner a hervir en él; uno de los plátanos durante 15 minutos. Cuando el plátano esté cocido, retirar y reservar el caldo. Sofreír la cebolla picada, el maní triturado, la carne picada y el achiote. Condimentar con sal y pimienta a gusto.</li><li>Rallar y amasar el otro plátano; agregar una cucharada de aceite y el plátano verde cocido y amasar. Formar unas bolitas con esta masa y colocar un poquito de sofrito como relleno y un cuarto de huevo duro. Poner a hervir el caldo de carne, con las patatas cortadas en trozos, el choclo o maíz, la yuca, el repollo y dejar se cuezan todas las verduras.</li><li>Cuando las patatas se pongan blandas, agregar las bolas o pelotas de plátano y dejar cocer un par de minutos. Incorporar el fondo de cocción del sofrito y servir espolvoreado con perejil picado.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

CALDO DE TORREJAS COLIFLOR			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		40ml	leche
		30gr	Torreas de coliflor
		20gr	Queso picado
		5gr	Cebolla blanca
		cn	Cilantro
Preparación			
<ul style="list-style-type: none"><li>Hervir el agua y la leche con las especerías, luego agregar las torreas y dejar hervir por cinco minutos.</li><li>Añadir queso picado, cebolla blanda y cilantro.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.




SOPA DE ZAPALLO			
PAX: 1	Porción: 1 de 1800gr	Cantidad	Ingredientes
		50gr	zapallo
		5gr	aceite de oliva
		5gr	cebolla blanca
		3gr	ajo
		cn	comino molido
		10gr	tomate
		cn	Sal
		cn	pimienta
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Caliente el aceite en una cacerola de buen tamaño.</li><li>• Añada la cebolla, el ajo, el comino y los tomates, cocine hasta que las cebollas estén suaves, por unos 5 minutos.</li><li>• Añada el caldo de pollo o verduras y haga hervir.</li><li>• Añada los trozos de zapallo o calabaza y haga hervir nuevamente, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento hasta que los pedazos de zapallo estén suaves, aproximadamente unos 30 minutos.</li><li>• Dejar que la sopa se enfríe lo suficiente para poder licuarlo, licuar hasta obtener un puré.</li><li>• Añada sal y pimienta al gusto, re-calentar si la sopa lo requiere</li></ul>			
Sirva la sopa caliente con queso feta o queso de cabra y cebolletas picadas.			
Elaborado por: Angélica Santillán 2014.			

SOPA DE QUÍNOA			
PAX: 1	Porción: 1 de 180gr	Cantidad	Ingredientes
		25gr	quinua cocida
		40gr	papas
		60gr	carne de res o de chanco
		3gr	cebolla blanca
		10gr	tomate pelado
		5gr	mantequilla
		10gr	arvejas tiernas
		cn	perejil
		cn	sal
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer un refrito con cebolla, tomate, mantequilla, sal, condimentos. Luego añadir dos litros de agua y colocar la carne, ésta se debe cocinar hasta que esté suave.</li><li>• Al cocido poner las papas, las arvejas y la quinua cocida. Dejar al fuego por 20 minutos.</li><li>• Servir caliente, adornado con perejil o pimienta roja finamente picados.</li></ul>			



REPE LOJANO			
PAX: 1	Porción: 1 de 180gr	Cantidad	Ingredientes
		60gr	guineos verdes
		15gr	cebolla larga
		cn	cilantro picado
		20gr	queso fresco rallado
		100gr	leche
		50ml	crema de leche
		Cn	sal
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Picar tres de los guineos en cuadritos y rallar los otros tres. Picar la cebolla, los ajos y el cilantro.</i></li><li>• <i>Refreír en la manteca la cebolla, ajos y 2 cucharadas de cilantro. Sazonar con sal y pimienta. Añadir el agua, los fréjoles y los guineos rallados, cocinar hasta que estén suaves, incorporar los guineos picados, el queso y hervir 5 minutos.</i></li><li>• <i>Luego agregar la leche y la crema de leche. Hervir por 5 minutos más. Servir espolvoreando el resto del cilantro encima.</i></li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

SOPA DE VEGETALES			
PAX: 1	Porción: 1 de 190gr	Cantidad	Ingredientes
		1ogr	zanahorias
		5gr	pimiento rojo y verde
		40gr	papas
		5gr	cebolla
		3gr	ajos
		10gr	nabo
		10gr	brócoli
		10gr	coliflor pequeña
		10gr	tomates
		10gr	judías verdes
		10gr	col
		Cn	sal
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Empezamos limpiando y cortando todas las verduras a trocitos pequeños.</li><li>• Primeramente pondremos en la olla el nabo, las papas y las zanahorias, que tardan un poquito más en hacerse, y las cubriremos con suficiente agua. Cuando empiece a hervir, añadimos la cebolla y los pimientos y dejamos que de un hervor.</li><li>• Por último, agregamos el brócoli, la col, la coliflor, el tomate y las judías. Salamos y dejamos cocer hasta que esté todo listo. Si es necesario podemos añadir un poco más de agua.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



SOPA DE ARROZ DE CEBADA			
PAX: 1		Cantidad	Ingredientes
		30gr	arroz de cebada
		40gr	papas
		3gr	cebolla blanca
		cn	ajo
		60gr	costilla de cerdo
		20ml	leche
		Cn	Sal
<b>Preparación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Picar finamente el ajo y la cebolla y cocinar con las costillas y un poco de agua.</i></li> <li>• <i>Lavar muy bien el arroz de cebada e incorporar a la preparación de las costillas.</i></li> <li>• <i>Pelar las papas y corta en cubos y dorarlas en un poco de achiote y agregar a la preparación anterior.</i></li> <li>• <i>Salpimentar al gusto y minutos antes de retirar del fuego agregar la leche.</i></li> </ul>			
Elaborado por: Angélica Santillán 2014.			

SOPA DE GARBANZOS			
PAX: 1	Porción: 1 de 180gr	Cantidad	Ingredientes
		40gr	garbanzos
		cn	Sal
		cn	pimienta
		5ml	aceite de oliva
		5ml	cebolla
		10gr	jitomates medianos
<b>Preparación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Licúa mitad de los garbanzos hasta obtener una pasta suave. Si es necesario, agrega solo un poco de agua.</i></li> <li>• <i>Calienta 1 cucharada de aceite en una olla a fuego medio y sofríe la cebolla hasta que se vea transparente, luego agrega el jitomate y cocina hasta que cambie de color. Incorpora entonces los garbanzos molidos y 1 ½ litros de agua; sazona con sal y deja que hierva un par de minutos.</i></li> <li>• <i>Agrega los garbanzos enteros y el resto del aceite de oliva. Deja hervir otros minutos y rectifica la sazón. Si está muy espeso, agrega más agua.</i></li> </ul>			
Elaborado por: Angélica Santillán 2014.			



MENESTRÓN			
PAX: 1	Porción: 1 de 180gr	Cantidad	Ingredientes
		40gr	fréjol
		25gr	fideo
		3gr	mantequilla
		5gr	tocino
		90gr	papas
		40gr	carne de res o de chanco
		125gr	leche
		10gr	tomate
		cn	Ajo
		5gr	Cebolla
		Cn	apio
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Se remoja la víspera el fréjol, con la carne y el tocino se prepara un buen caldo, se pone el fréjol remojado, la mantequilla y todas las especerías, cuando el fréjol este ya suave se ponen las papas peladas en pedazos, se añade el fideo, la leche; el caldo debe quedar un poco espeso.</li><li>Al sacar se pone cilantro.</li><li>Se sirve caliente, si gusta puede adornarse con rodajas de tomate, huevo duro y maqueño frito.</li></ul>			


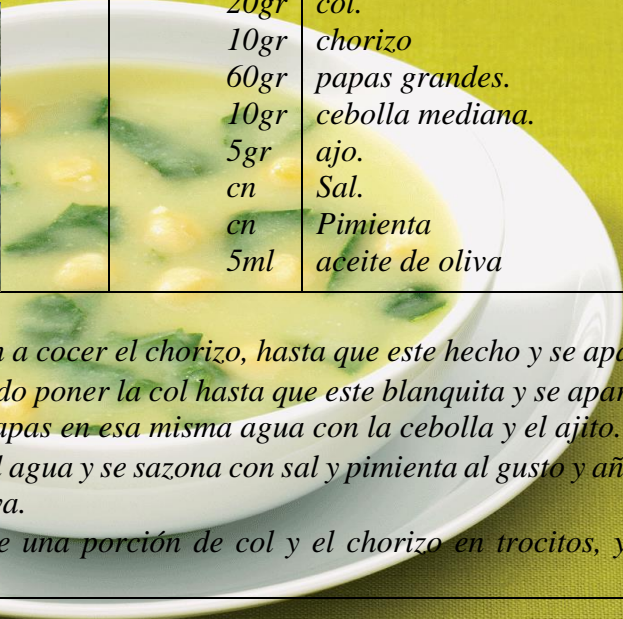
Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

LOCRO DE PAPAS			
PAX: 1	Porción: 1 de 180gr	Cantidad	Ingredientes
		5ml	aceite
		20gr	cebolla blanca
		cn	ajo picado
		120gr	papa
		60gr	queso
		200ml	leche
		cn	sal
		cn	pimienta
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Elaborar un refrito en aceite, con la cebolla, ajo y achiote en pasta.</i></li><li>• <i>Pelar las papas, cortarlas en cubos medianos y agregar a la preparación anterior.</i></li><li>• <i>Agregar agua y dejar cocer hasta que las papas estén ligeramente desechas.</i></li><li>• <i>Al final sazonar con sal, pimienta, agregar queso picado y leche</i></li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



### SOPA PORTUGUESA

<i>PAX: 1</i>	<i>Porción: 1 de 180gr</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Ingredientes</i>
		20gr	col.
		10gr	chorizo
		60gr	papas grandes.
		10gr	cebolla mediana.
		5gr	ajo.
		cn	Sal.
		cn	Pimienta
		5ml	aceite de oliva

#### **Preparación**

- En un cazo con Agua ponen a cocer el chorizo, hasta que este hecho y se aparta.
- En esa misma agua hirviendo poner la col hasta que este blanquita y se apartan, posteriormente cocer las papas en esa misma agua con la cebolla y el ajito.
- Se procesa las papas con el agua y se sazona con sal y pimienta al gusto y añadir el chorrillo de aceite de oliva.
- En un plato hondo se pone una porción de col y el chorizo en trocitos, y las patatas.

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

### AJIACO

<i>PAX: 1</i>	<i>Porción: 1 de 180gr</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Ingredientes</i>
		60gr	carne
		20gr	cebollas
		40gr	zanahorias
		20gr	pimentón rojo
		20gr	pimentón verde
		60gr	papas
		cn	Pimienta
		cn	Orégano
		cn	Comino
		10ml	Aceite
		Cn	Sal

#### **Preparación**

1. En una olla, calentar 2 cucharadas de aceite a fuego medio. Agregar la carne, aumentar el calor y cocinar hasta dorar muy bien. Agregar la cebolla, zanahoria y pimentón y dejar cocinar 5 minutos, revolviendo. Luego reducir el calor, cocinar 1 minuto, cuidar que no se queme.
2. Enseguida, añadir las papas y revolver bien para mezclar. Sazonar con sal, Pimienta Negra Molida, Orégano Entero y una pizca de Comino Molido.
3. Añadir 8 - 10 tazas de agua o caldo, revolviendo bien para mezclar. Corregir la sazón agregando más sal si fuera necesario.
4. Cocinar a fuego medio hasta hervir. Reducir el calor y cocinar 20 - 30 minutos o hasta que las papas estén blandas. Servir muy caliente.

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.



### SOPA DE FRIJOLES

PAX: 1	Porción: 1 de 190gr	Cantidad	Ingredientes
		50gr	frijoles tiernos
		5gr	ajo
		20gr	cebolla
		10gr	tomate
		cn	ají molido
		cn	culantro
		cn	orégano
		10ml	aceite
		20gr	fideo
		cn	Sal
		cn	pimienta
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Debe cocinar los frijoles en agua hasta que estén bien cocidos, de preferencia use una olla de presión y póngalos a cocinar por unos 15 minutos,</li><li>• Moler el ajo, el ají, y culantro, luego fríalos echándole el tomate y la cebolla picados en cuadritos junto con el orégano pero este debe ser restregado entre los dedos. Sazone. Agregue los frijoles cocidos junto con el agua que indica la receta.</li><li>• Deje hervir, luego añada los fideos, espere hasta que los fideos se cocinen y sirva caliente.</li></ul>			


Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

### SOPA A LA CREMA


SOPA A LA CREMA			
PAX: 1	Porción: 1 de 170gr	Cantidad	Ingredientes
		200ml	Caldo de cocido.
		20gr	Bechamel.
		30gr	Huevo duro picado.
		10gr	Jamón serrano también picado.
		40gr	Picatostes.( pan frito)
<b>Preparación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se hace un cocido como dios manda, y sólo se usa el caldo (lo demás se come también claro), se hace la bechamel y cuando está hecha se va añadiendo el caldo del cocido coladito y se deja del espesor que se desee.</li><li>• La bechamel debe estar espesa para que admita el caldo.</li><li>• Se sirve con huevo duro picadito, jamón picado y unos picatostes fritos todo muy pequeñito.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



<b>SOPA DE CORDERO CON VEGETALES</b>			
<b>PAX: 1</b>	<b>Porción: 1 de 200gr</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>
		60gr	carne de cordero
		5gr	ajo
		10gr	cebolla
		30gr	espinaca
		15gr	puré de tomates
		cn	comino
		30gr	harina
		60gr	garbanzos
		5ml	jugo de limón
		30gr	fideos de sopa
		cn	sal
		cn	pimienta
	<b>Preparación</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agregar el cordero a una olla y cocinar a fuego alto. Una vez que se doró, retirar del fuego y reservar.</li> <li>2. Utilizando la grasa de la cocción de la carne, bajar el fuego a mediano y rehogar la cebolla con el ajo y la espinaca por unos 5 minutos, hasta que la cebolla esté transparente.</li> <li>3. Volver la carne a la olla. Incorporar el puré de tomates, comino, harina, garbanzos, jugo de limón, y salpimentar al gusto. Cocinar a fuego bien bajo por 20 minutos.</li> <li>4. Por último, añadir los fideos y cocinar por otros 15 minutos o hasta que la pasta esté cocida.</li> </ol>		

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

SOPA CON ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN			
PAX: 1	Porción: 1 de 180gr	Cantidad	Ingredientes
		2 o 3 zanahorias. - 2 pimientos verdes. - 100g de arroz. - 1 tomate. - 2 limones.	
		<b>Para las albóndigas:</b> - 2 calabacines. - 2 huevos. - 2 cdas de sémola de trigo. - 2 cdas de queso de Burgos. - 1 cebolla. - Pimienta y perejil. - Eneldo. - Tomillo. - Sal.	
<b>Preparación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Después de limpiar las legumbres, las zanahorias ralladas, la cebolla, los pimientos bien picaditos y el arroz.</li> <li>• Se echan en una olla con agua y un poquito de sal, ponemos la olla al fuego y dejamos hervir.</li> <li>• Mientras, preparas las albóndigas.</li> <li>• Los calabacines rallados los escurres bien y añades el queso, la sémola de trigo, el eneldo, los huevos batidos y sal.</li> <li>• Después de limpiar las legumbres, las zanahorias ralladas, la cebolla, los pimientos bien picaditos y el arroz.</li> <li>• Después de preparar la masa de las albóndigas y las legumbres están hechas se añade el tomate bien picadito, el tomillo y el zumo de los limones a la olla y se dejan a fuego lento y se añade a la sopa las albóndigas, y las dejas a fuego 10-15 minutos.</li> <li>• Al final añades sal, pimienta al gusto y perejil. Se puede añadir, en el plato nata al gusto.</li> </ul>			


Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



LOCRO DE ACELGA			
PAX: 1	Porción: 1 de 180gr	Cantidad	Ingredientes
		10gr	cebolla blanca
		5gr	ajo
		200gr	leche
		5ml	achiote
		100gr	papa chola
		30gr	acelga
		60gr	queso fresco
		cn	ají
		20gr	crema de leche
		cn	Sal
		cn	pimienta
<b>Preparación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hervir agua y cocinar en ella por cinco minutos la espinaca, escurrir y reservar.</li> <li>Picar finamente una libra de papa y la otra cortarla en cubos no muy grandes.</li> <li>Picar finamente el ajo y la cebolla y hacer un refrito con el achiote, agregar la papa finamente picada. Salpimentar al gusto.</li> <li>Incorporar la leche y el agua, revolver constantemente.</li> <li>Cuando la sopa empiece a espesar, agregar el ají y el resto de las papas.</li> <li>Cuando las papas estén muy bien cocinadas, agregar la crema de leche y el queso cortado en cuadrados. Retirar del fuego y servir inmediatamente.</li> </ul>			
Elaborado por: Angélica Santillán 2014.			

SOPA DE LENTEJAS CON OREJONES			
PAX: 1	Porción: 1 de 170gr	Cantidad	Ingredientes
		50gr	orejones (albaricoques secos)
		40gr	papa
		60gr	lentejas cocidas
		cn	zum de limón
		cn	comino molido
		cn	perejil picado
		cn	pimienta
		cn	Sal
<b>Preparación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Poner en una cazuela grande las lentejas, los orejones, la patata troceada y el resto de los ingredientes y llevar a ebullición.</li> <li>Bajar el fuego, tapar y dejar cocinar 20 minutos.</li> <li>Dejar enfriar un poco antes de pasar por el pasapurés o la batidora y devolver a la cazuela para servir caliente. Rectificar de sal y pimienta.</li> </ul>			
Elaborado por: Angélica Santillán 2014.			



<b>CONSOMÉ DE POLLO CON ARROZ</b>			
<b>PAX: 1</b>	<b>Porción: 1 de 170gr</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>
		20gr	pollo
		20gr	cebolla blanca, picada
		5gr	ajo
		5gr	tallos de apio, picado
		30gr	zanahorias, troceadas
		5gr	cilantro, picado
		cn	hierbabuena picada
		cn	Sal
		cn	pimienta
		30gr	arroz cocido
<b>Preparación</b>		50gr	aguacate, pelado y picado
		10gr	Limonas, cortados en gajos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calienta el agua en una olla grande a fuego alto. Cuando empiece a hervir, agrega el pollo y deja que hierva de nuevo. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina durante 10 minutos.</li> <li>2. Añade la cebolla, ajo, apio, zanahoria, cilantro y hierbabuena. Tapa de nuevo y cocina durante 1 hora.</li> <li>3. Saca el pollo de la olla y deshébralo. Regrésalo a la olla y agrega el arroz cocido. Sazona con sal y pimienta. Deja que todo se caliente y apaga.</li> <li>4. Sirve con aguacate y gotas de jugo de limón.</li> </ol>			

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

<b>SOPA CAMPERA DE TOMATES Y PATATAS</b>			
<b>PAX: 1</b>	<b>Porción: 1 de 180gr</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>
			

	100gr 40gr 5gr 15gr 15gr 60gr 5ml cn cn cn 60gr	Papas cebolla. Ajo. Pimiento rojo. Pimiento verde. Tomates rojos. Aceite de oliva. Hoja de laurel. Tomillo, orégano, romero. Sal y pimienta. Pan
---	---	--

### **Preparación**

- En una cazuela poner el aceite a calentar, rehogar en ella la cebolla picada, los pimientos cortados en trozos no muy pequeños y los ajos prensados.
- Cuando la verdura esté tierna añadimos el tomate pelado y troceado, rehogamos durante unos 10 minutos.
- Añadimos las patatas cortadas en rodajas de regular grosor.
- Cuando la cebolla esté transparente añadir el caldo, la hoja de laurel y una ramita de tomillo, orégano y romero, salpimentar, cuando las patatas estén tiernas, apartar.
- En otra cazuela poner las rebanadas de pan del día anterior y echar sobre ellas el caldo anterior, comprobar de sal y servir caliente o fría, al gusto de cada uno.

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

## **CREMAS**

CREMA DE ZANAHORIA			
PAX: 1	Porción: 1 de 170gr	Cantidad	Ingredientes
		40gr	zanahoria
		100gr	papas
		20gr	cebolla
		60gr	queso de finas hierbas
		30gr	crema de leche
		cn	sal y pimienta
<b>Preparación</b>			
			

- Cortar las zanahorias, papas y cebollas y hervirlas en un litro y cuarto de agua junto con la sal y pimienta.
- Cuando esté cocido, separar y pasar por la batidora.
- Una vez bien fino, añadir el queso, pasarlo nuevamente e incorporarle la crema de leche. Darle un pequeño hervor de 5 m. y servirlo bien caliente.
- Se puede acompañar de costrones de pan frito.

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.




CREMA DE ESPINACA			
PAX: 1	Porción: 1 de 170gr	Cantidad	Ingredientes
		100gr	espinacas
		30gr	cebolla
		5gr	ajo
		20ml	crema de leche
		5ml	Aceite de oliva virgen extra
		Cn	Sal y pimienta
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pochar la cebolla y el ajo picados en una olla con un poco de aceite de oliva. Agregamos las espinacas, echamos sal y cubrimos con agua.</li><li>• Una vez cocidas retiramos parte del agua de la cocción y batimos con la batidora eléctrica, hasta que quede una textura a nuestro gusto, más o menos líquida.</li><li>• Añadimos la nata o crema de leche.</li><li>• Probamos y salpimentamos.</li><li>• Acompañar de unos trocitos de pan tostado.</li></ul>			
Elaborado por: Angélica Santillán 2014.			


CREMA DE CHAMPIÑONES			
PAX: 1	Porción: 1 de 170gr	Cantidad	Ingredientes
		70gr	Champiñones
		120gr	leche
<b>Preparación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Disuelva el contenido del sobre en el agua y la leche.</li><li>• Lleve al fuego hasta que hierva, revolviendo constantemente.</li><li>• Luego, cocine por 3 minutos más a fuego lento y sirva de inmediato.</li></ul>			

CREMA DE ESPARRAGOS			
PAX: 1	Porción: 1 de 170gr	Cantidad	Ingredientes
			




	100gr 150ml 50gr	Espárragos leche blanca queso parmesano
<p><b>Preparación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disuelva el contenido del sobre en 2 tazas de agua y 1/2 taza de leche.</li> <li>En una olla, lleve al fuego hasta que hierva, revolviendo constantemente. Luego, cocine durante 3 minutos más a fuego lento y retire.</li> <li>Sirva en 2 bowls la crema de espárragos y sobre ella, agregue un poco de queso parmesano rallado. Decore cada crema con 3 puntas de espárragos y sirva inmediatamente.</li> </ul>		

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

CREMA DE LENTEJAS AL CURRY			
PAX: 1	Porción: 1 de 170gr	Cantidad	Ingredientes
		100gr 10gr 5gr cn cn 20gr 5gr 5ml cn cn	lentejas cebolla ajo jengibre rallado Curry Tradicional crema de leche cilantro fresco aceite Pimienta Negra Molida Sal
<p><b>Preparación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Remojar las lentejas durante toda una noche.</li> <li>Calentar en una olla el aceite a fuego medio. Sudar la cebolla junto con el ajo, jengibre y Curry sin dar color.</li> <li>Agregar las lentejas en la olla y revolver bien. Agregar el caldo de ave y dejar hervir a fuego bajo durante 20 minutos o hasta las lentejas estén blandas y cocidas.</li> <li>Una vez listas, retirarlas del fuego. Reservar una taza de las lentejas cocidas y licuar el resto junto con un poco del líquido de la cocción hasta obtener una mezcla homogénea.</li> <li>Colar la crema de lentejas por un colador en una olla limpia y poner nuevamente al fuego. Agregar la crema, revolver, y esperar a que hierva. Condimentar con Pimienta Negra Molida y sal a gusto.</li> </ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

CREMA DE CHOCLO			
PAX: 1	Porción: 1 de 170gr	Cantidad	Ingredientes
			



	50gr 100ml	Choclo leche
<p><b>Preparación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disuelva el contenido del sobre en el agua y la leche.</li> <li>• Lleve al fuego hasta que hierva, revolviendo constantemente.</li> <li>• Luego, cocine por 3 minutos más a fuego lento y sirva de inmediato.</li> </ul>		

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

<b>CREMA DE BRÓCOLI</b>			
<b>PAX: 1</b>	<b>Porción: 1 de 170gr</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>
		60gr cn cn 20gr 40gr 100ml 5ml Cn	brócoli Sal pimienta crema queso crema leche aceite Consomé de pollo
<p><b>Preparación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuece el brócoli en una olla con agua y sal hasta que esté bien suave. Escúrrelo y licúalo con 2 tazas de su agua de cocción, crema, queso crema y leche.</li> <li>• Calienta el aceite en una cacerola mediana y vierte la mezcla anterior; sazonar con sal, pimienta y consomé granulado. Cocina a fuego suave dejando que hierva durante 10 minutos. Si le hace falta líquido, agrega leche.</li> </ul>			

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.



CREMA DE ARVEJAS			
PAX: 1	Porción: 1 de 170gr	Cantidad	Ingredientes
		10gr	mantequilla
		10gr	cebolla picada
		30gr	harina de arvejas
		60ml	leche evaporada
		40gr	queso parmesano
		cn	sal y pimienta
		30ml	crema de leche
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Derrite en una cacerola la mantequilla y el aceite.</i></li><li>• <i>Agrega las cebollas picadas y cocina hasta que estén cocidas y ligeramente doradas. Disuelve la harina de arvejas en 1 taza de agua.</i></li><li>• <i>Agrega a la cebolla y mezcla. Agrega el agua restante y el cubito de pollo.</i></li><li>• <i>Sazonar con sal y pimienta.</i></li><li>• <i>Lleva a hervir, reduce la temperatura y cocina durante 10 minutos aproximadamente. Agrega la leche evaporada y el queso parmesano. Rectifica.</i></li><li>• <i>Sirve inmediatamente decorando con un chorro de crema de leche o con cubos de pan fritos.</i></li></ul>			

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.


## PLATOS PRINCIPALES

<b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON SALTEADO DE VERDURAS</b>			
<b>PAX: 1</b>	<b>Porción: 1 de 250gr</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>
		160gr	Pechuga de pollo fileteada
		5ml	aceite de oliva virgen
		25gr	calabacinos
		50gr	berenjena
		5gr	cebolla
		3gr	Pimientos
		cn	Sal y pimienta
		3gr	Perejil
<p><b>Preparación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortar la berenjena en palitos, salarla abundantemente y dejarla durante 2 horas para que pierda el amargor, al final limpiarla con agua abundante para quitarle la sal.</li> <li>• Cortar la cebolla y los calabacinos de igual forma que la berenjena.</li> <li>• Preparar una sartén con la cucharada de aceite y saltear los ingredientes. Echar primero la cebolla que tarda más que el resto, al poco los calabacinos y de último la berenjena. Sazonar con sal con cuidado ya que la berenjena ya tiene. Añadir la pimienta.</li> <li>• Cuando este listo salpicar con perejil cortado fino y añadir la cucharada de pimientos asados. Darle un par de vueltas para que se mezcle y coja calor.</li> <li>• En una sartén preparar los filetes de pollo a la plancha con la cucharadita de aceite de oliva virgen. Ponerlos en la sartén, salpimentar y añadir perejil.</li> <li>• Servir el pollo a la plancha con la guarnición de salteado de verduras.</li> </ul>			

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

<b>LOMO A LA BECHAMEL</b>			
<b>PAX: 1</b>	<b>Porción: 1 de 250gr</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>
			




	60gr 5gr 25gr cn 5ml 20gr	filetes de lomo de cerdo cebolla grande salsa bechamel sal aceite de oliva queso de gratinar
<p><b>Preparación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En una sartén se pone el aceite a calentar y se doran por ambas partes los filetes de lomo.</li> <li>• Una vez dorados se van colocando estos en una cazuela preparada para el horno.</li> <li>• En la misma sartén que hemos dorado el lomo se va poniendo la cebolla cortada en finas rodajas y se pocha durante unos minutos (se reserva)</li> <li>• Se hace la salsa bechamel se añade la cebolla pochada y se hecha por encima de los filetes. También incorporamos el queso por encima de los lomos.</li> <li>• Se pone el horno a precalentar durante 10 minutos pasado este tiempo se coloca la cazuela con los lomos y se deja cocinar durante unos 15 minutos pasado este tiempo se apaga el horno y se deja reposar durante unos 5 minutos pasado este tiempo ya están listos para comer.</li> </ul>		

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

CORDON BLEU			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		60gr 10gr 20gr cn 20gr cn	filetes pollo lonchas de jamón lonchas de queso Sal huevo batido pan rallado
<b>ELABORACIÓN</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Batimos un huevo y en una bandeja o plato ponemos un cantidad adecuada de pan rallado. Y lo apartamos.</li><li>• Cogemos los filetes, los salamos y ponemos encima una loncha de jamón cocido y otra de queso. O más cantidad si es necesario, que se cubra el filete.</li><li>• Cerramos el bistec y le ponemos un palillo para que no se nos abra.</li><li>• Ahora lo pasamos por el huevo y seguidamente por el pan rallado. Y después freímos en aceite cuando este caliente.</li></ul>			

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

<b>FILETE DE PESCADO APANADO</b>			
<b>PAX: 1</b>	<b>Porción: 1 de 250gr</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>
			

	60gr 30gr cn cn cn 5ml 15gr	filetes de pescado harina polvo de hornear sal pimienta cayena cerveza fría huevo
---	---	---

### **Preparación**

- Lavar y secar el pescado, adobarlo con sal y pimienta luego poner la harina de maíz o maicena en un plato pasar el pescado, sacudir el exceso.
- Cernir la harina con el polvo de hornear, sal y pimienta, agregamos el agua o cerveza poco a poco revolviendo, se puede necesitar mas agua para obtener una consistencia de colada espesa.
- Con la ayuda de unas pinzas sumergir y sacar el pescado de la coladilla, escurrir el exceso.
- En una sartén ponemos aceite que alcance para cubrir los filetes por lo menos un tercio de su altura, caliente a 190 grados, si no tiene termómetro, probar con un trocito de pan se debe dorar en 15 segundos, agregar el pescado en tandas, freír hasta que este dorado y crujiente. Servir con salsa tártara.


**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

PECHUGAS AL CILANTRO			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		60gr	pechuga de pollo
		5gr	cilantro con tallo
		5gr	cebolla mediana
		cn	ajo
		cn	agua
		cn	crema liquida
		cn	sal
		cn	pimienta
		20gr	queso rallado
<b>Preparación:</b> Se licua el cilantro, cebolla, ajo, con la taza de agua, se vierte en una cacerola con poco aceite, se le agregan las pechugas, sal y pimienta, se deja hervir 5 min y se le agrega la crema, se sirve y se le pone un poco de queso rallado.			

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

<b>TINGA DE POLLO</b>			
<b>PAX: 1</b>	<b>Porción: 1 de 250gr</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>
			



	5m 15gr 10gr 5gr 60gr 60gr 50gr	<i>aceite de oliva</i> <i>cebolla grande rebanada</i> <i>tomates cocidos</i> <i>pimientos adobados</i> <i>pollo desmenuzado</i> <i>tostadas</i> <i>crema</i>
<p><b>Preparación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calienta el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Agrega las cebollas y freír durante aproximadamente 5 minutos.</li> <li>• Mientras, licua los tomates junto con los pimientos vierte sobre la cebolla y agrega el pollo. Tapa y cocina a fuego lento durante 20 minutos.</li> <li>• Sirve sobre las tostadas y rocía con crema.</li> </ul>		

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

ARROZ CON MENESTRA			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		40gr 10gr 5gr 10gr 15gr 5ml cn cn cn	<i>frejol canario</i> <i>cebolla colorada</i> <i>ajo</i> <i>pimiento</i> <i>tomates</i> <i>Achiote</i> <i>Comino</i> <i>Sal</i> <i>Pimienta</i>
<p><b>Preparación:</b></p> <p>Lavar el arroz y freírlo en una olla grande con un diente de ajo. Cuando el arroz esté ligeramente dorado, añadir dos tazas de agua y sal. Cocinarlo tapado y cocinar a fuego lento. Retirar las impurezas de la lenteja y lavarla, remojarla en agua caliente durante dos horas antes de la cocción. Cocer en olla de presión por 25 minutos con agua y sal. Luego de este tiempo destapar la olla para dejar espesar la menestra. Filetear la carne a modo de obtener pedazos de 5 milímetros de espesor y aliñarla con pimienta, sal y ajo. Calentar a fuego alto un sartén grueso y asar la carne hasta que tome un color café oscuro.</p>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



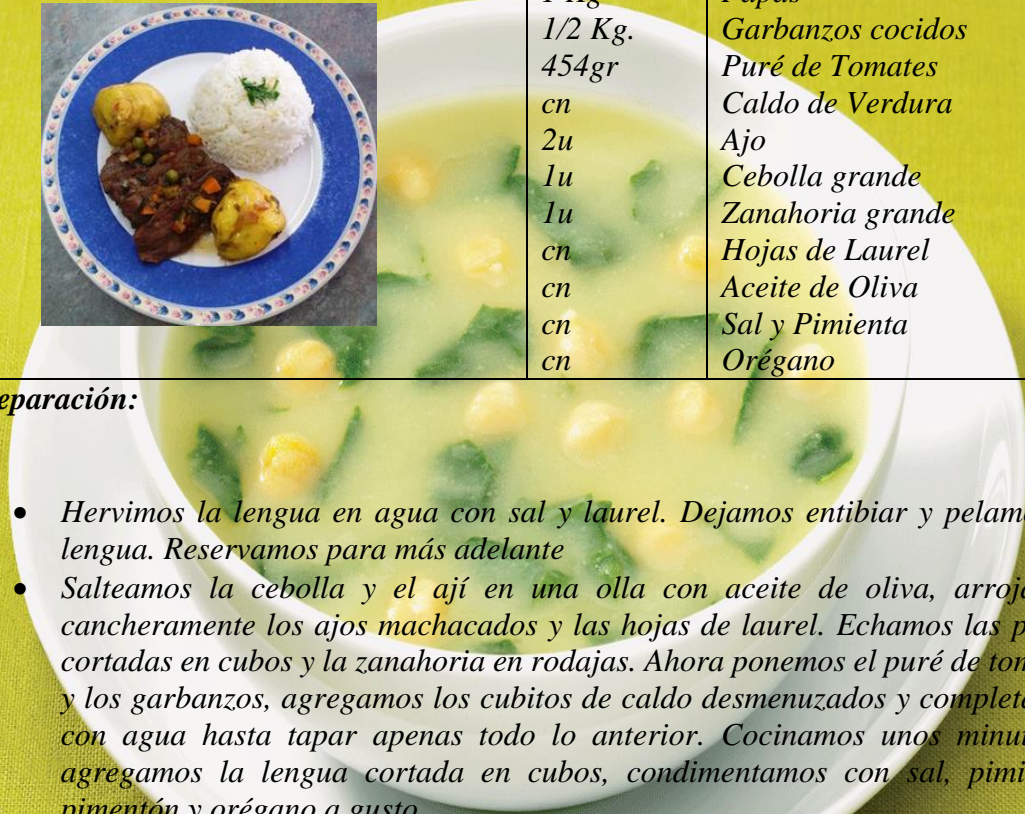
MILANESA DE POLLO			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		90gr	pechugas de pollo
		15gr	harina de trigo
		20gr	huevos enteros, batidos
		15gr	pan rallado
		Cn	Sal y pimienta
		Cn	mantequilla
<p><b>Preparación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cortar cada pechuga de pollo en mariposa, es decir, cortarlas por el medio y abrirlas asemejando la forma de alas de mariposa.</li><li>• Envolver cada pechuga con plástico y golpearlas con un mazo hasta lograr que queden aun más delgadas, con un grosor parejo.</li><li>• Hacer la mezcla para que el empanizado se pegue. Por lo que mezcla el huevo y muele el ajo, con la pimienta y la sal.</li><li>• Lo siguiente es remojar las milanesas en la mezcla por completo para luego cubrirlas en el pan. Calienta el horno y hornee hasta que queden doradas y cocidas, de 3 a 5 minutos de cada lado.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



ROLLO DE CARNE			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		100gr	Carne Molida
		10gr	Cebolla picada
		5gr	Cilantro picado
		60gr	Huevo
			<b>Relleno:</b>
		40gr	jamón
		30gr	salchicha
		60gr	huevo cocido
		10gr	verduras
		Cn	Sal
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Revolver la carne molida con la cebolla, el cilantro y sazonarla con sal con ajo.</li><li>• Extender la carne en forma rectangular sobre un corte de papel aluminio, y procurar que no quede la cama de carne muy delgada.</li><li>• En el centro se ponen las rebanadas de jamón y la verdura y en uno de los lados angostos (orilla) se coloca una hilera de salchicha, otra de huevo cocido, otra de jamón endiablado.</li><li>• En el mismo papel aluminio vamos enrollando la carne y al final con ese papel se cubre todo el rollo. Se cose a baño maría durante 45 min.</li></ul>			
Elaborado por: Angélica Santillán 2014.			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



GUIZO DE LENGUA			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		1 u	Lengua de vaca
		1 Kg	Papas
		1/2 Kg.	Garbanzos cocidos
		454gr	Puré de Tomates
		cn	Caldo de Verdura
		2u	Ajo
		1u	Cebolla grande
		1u	Zanahoria grande
		cn	Hojas de Laurel
		cn	Aceite de Oliva
		cn	Sal y Pimienta
		cn	Orégano
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li><i>Hervimos la lengua en agua con sal y laurel. Dejamos entibiar y pelamos la lengua. Reservamos para más adelante</i></li><li><i>Salteamos la cebolla y el ají en una olla con aceite de oliva, arrojamamos cancheramente los ajos machacados y las hojas de laurel. Echamos las papas cortadas en cubos y la zanahoria en rodajas. Ahora ponemos el puré de tomates y los garbanzos, agregamos los cubitos de caldo desmenuzados y completamos con agua hasta tapar apenas todo lo anterior. Cocinamos unos minutos y agregamos la lengua cortada en cubos, condimentamos con sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto.</i></li><li><i>Cuando las papas están tiernas, apagamos el fuego y dejamos un rato en la olla tapada para que se concentren los aromas. Servimos bien calentito con pancito crocante y un tintillo acorde a las circunstancias</i></li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

ARROZ TAPADO			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		60gr	arroz
		120gr	carne de res
		15gr	cebolla picada
		5gr	pimentón
		5gr	ajo
		10gr	aceitunas negras
		5gr	pasas
		30gr	huevos duros
		5ml	Aceite
		cn	Perejil
		cn	Pimienta, comino y sal
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dora el ajo y la cebolla picadita en la sartén con aceite bien caliente. Ahora agrega el pimentón, la pimienta, el comino, y al final la carne que debe estar cortada en trozos muy pequeños. Deja que todo esto se cocine y dore por unos diez minutos.</li><li>• Agregar la sal, las aceitunas negras, que también deben haber sido trozadas, las pasas y los huevos duros cortados en gajos. Por último, revuelve este guiso con perejil bien cortado. Preparar el arroz.</li><li>• formar un molde de arroz tapado que es como una bandera de tres franjas; blanca, dorado oscuro del guiso, otra vez blanca. Unta una taza mediana con aceite, y luego rellénela hasta la tercera parte con arroz blanco apretadito. Encima de esta primera capa pon una capa de guiso, y que ocupe otro tercio de la taza. Y el tercio final deberás rellenarlo con otra capa de arroz graneado. Compacta</li></ul>			

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.



PESCADO A LA JARDINERA CON ARROZ			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		80gr	salmón en filetes
		20gr	cebolla
		5gr	ajo
		cn	vino blanco
		5gr	Perejil
		cn	caldo de pescado
		60gr	arroz
		10ml	Aceite de oliva
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Fríe el pescado en filetes y reserva. En el mismo aceite saltea el sofrito de cebolla, junto con los dientes de ajo, riega con el vino y deja evaporar.</i></li><li>• <i>Mezcla el contenido del sobre de Mi Salsa Jardinera con el agua que indica el sobre y vierte en la sartén con el sofrito de cebolla, incorpora el pescado y deja cocer a fuego lento 5-6 minutos, hasta que espese.</i></li><li>• <i>Pon a cocer el arroz en el caldo de Pescado Gallina Blanca durante unos 18-20 minutos. Sirve el pescado acompañado de un flan de arroz decorado con perejil o cebollino picado.</i></li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

POLLO A LA MIEL			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		60gr	pollo
		30ml	naranja grande
		10ml	miel de abeja natural
		5gr	mantequilla
		cn	Sal
		cn	pimienta
		40gr	arroz
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Precalienta el horno a 175°C. Lava, limpia y seca muy bien el pollo.</i></li><li>• <i>Mezcla el jugo y la ralladura de la naranja con la miel. Barniza el pollo, por dentro y por fuera, con esta mezcla.</i></li><li>• <i>Derrite la mantequilla en el horno de microondas. Vierte sobre el pollo y agrega la sal.</i></li><li>• <i>Coloca el pollo en un refractario. Cubre con papel aluminio y hornea de 35 a 40 minutos.</i></li><li>• <i>Abre el horno 4 o 5 veces durante el proceso de cocción y baña el pollo con sus jugos.</i></li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

<b>RIÑONCITOS A LA CRIOLLA</b>			
<b>PAX: 1</b>	<b>Porción: 1 de 250gr</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>
		150gr	riñones de res
		15gr	cebolla grande
		150gr	papas
		20gr	tomate
		5gr	ajos molidos
		15gr	pan rallado
		cn	vinagre
		cn	perejil
		cn	Sal
		cn	pimienta
<b>PREPARACION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se limpian los riñones de su grasa y se lavan primero con agua y sal, luego con vinagre.</li> <li>• Después se cortan en rebanadas y se maceran en vinagre, sal y pimienta al gusto, durante dos horas.</li> <li>• Se fríe en una sartén con aceite la cebolla, tomate, ajos.</li> <li>• Cuando el aderezo este parejo se echa los riñones escurridos, el cubito de caldo disuelto en un poco de agua caliente, el pan rallado, las papas picadas y el perejil picado.</li> <li>• Dejar hervir hasta que el riñón este cocinado. Se verifica la sal y se sazona. Servir con arroz blanco.</li> </ul>			

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.



LOMO SALTADO			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		60gr	solomillo o lomo de ternera
		15gr	tomates maduros
		5gr	cebollas
		10gr	Lechuga
		5gr	Perejil picado
		5gr	ajo en polvo
		cn	Zumo de limón
		cn	sal
		cn	pimienta
<b>Procedimiento</b> <p>Cortar la carne en tiras finas y sellar o saltear la carne en aceite bien caliente y retirar. En el mismo aceite dorar la cebolla cortada en gajos gruesos hasta que se ponga tierna. Salpimentar y condimentar con perejil picado abundante y ajo en polvo.</p> <p>Cocer unos minutos y agregar el tomate cortado en trozos; luego la carne y el zumo de limón. Mezclar muy bien y reservar. Servir el lomo acompañado de arroz blanco ensalada.</p>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

CAMARONES APANADOS			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		80gr	camarones limpios
		5gr	Ajo
		Cn	Sal y pimienta
		Cn	Comino
		5ml	salsa de soya
		15gr	ralladura de pan
		5ml	aceite vegetal
<b>Preparación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se mezclan en un bowl todos los aliños y se agrega un chorrito de agua para que la mezcla no esté muy espesa, esta mezcla se la ponemos a los camarones los dejamos reposar unos 15 minutos.</li> <li>En un plato tendido ponemos la ralladura de pan y vamos empanizando uno a uno los camarones, viendo que se cubran bien</li> <li>En un sartén ponemos aceite a calentar y vamos agregando los camarones uno a uno, dejamos que se doren, sacamos del sartén y los ponemos sobre papel absorbente</li> <li>Como plato fuerte, se acompaña de arroz blanco, verduras al vapor y una salsa.</li> </ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



## ESPAGUETI A LA BOLOÑESA

<i>PAX: 1</i>	<i>Porción: 1 de 230gr</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Ingredientes</i>
		60gr	carne molida de res
		10gr	jitomates de lata
		50gr	puré de tomate
		cn	agua
		5gr	ajo
		60gr	spaguetti crudo
		cn	sal
		cn	pimienta
		5ml	aceite de oliva
		40gr	Queso parmesano
<b>Preparación</b>			
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pica el ajo y cocina en aceite de oliva hasta que se haya ablandado. Cuida que no se queme.</li><li>2. Agrega la carne molida y sofríe a fuego alto hasta que haya perdido su color rojo. Separa en trozos pequeños.</li><li>3. Añade el jitomate, puré, sal, pimienta y agua. Mezcla y cocina a fuego lento (cubierto parcialmente) durante 30 minutos o hasta que la salsa espese. Revuelve ocasionalmente.</li><li>4. 10 minutos antes de que la salsa termine de cocinarse, cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Una vez cocida, no la escurras, utiliza pinzas para pasarla directamente a los platos de forma que lleve consigo un poco de agua, lo cual le da al platillo más sabor y jugo.</li><li>5. Espolvorea el queso parmesano sobre la pasta, agrega la salsa sobre el queso y espolvorea más queso.</li></ol>			

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.

## **PESCADO A LA PARRILLA CON SALSA DE MARISCOS**

<b>PAX: 1</b>	<b>Porción: 1 de 250gr</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>
		100gr	filete de pescado
		40gr	camarones crudos
		40gr	calamar
		5gr	mantequilla
		5gr	cebolla blanca
		5gr	ajo,
		10gr	vino blanco
		25gr	crema de leche
		cn	Sal y pimienta

### **Preparación**

- *Sazone el pescado con sal y pimienta negra. Caliente la parrilla y ase el pescado justamente cuando la salsa de mariscos este casi terminada para que se puedan servir calientes.*
- *Derrita la mantequilla a temperatura media en un sartén de buen tamaño, añada la cebolla y el ajo, cocine por unos dos minutos.*
- *Añada los camarones y cocine por dos minutos más.*
- *Añada el vino blanco, mezcle bien y cocine por dos minutos más.*
- *Añada la crema y cocine hasta que los camarones estén casi listos.*
- *Añada el calamar y cocine por solo uno a dos minutos y retire del fuego,*
- *Sirva la salsa de mariscos al lado o encima del pescado a la parrilla, espolvoree con el perejil picado.*
- *Acompañe el pescado y la salsa de mariscos con una tajada de limón, papas al perejil y verduras al vapor.*


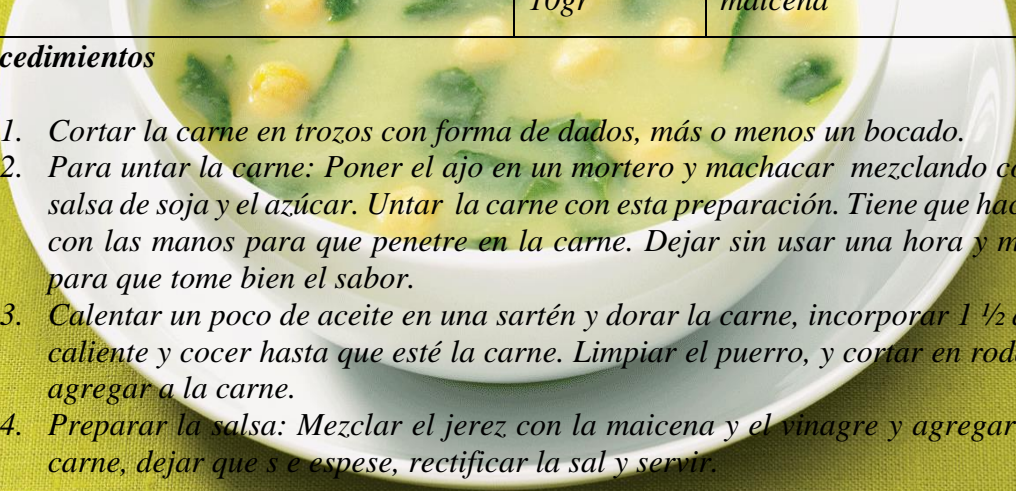
**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.



<b>LOMO A LA PLANCHA</b>			
<b>PAX: 1</b>	<b>Porción: 1 de 250gr</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 chuletas de lomo con hueso.</li> <li>• 2 dientes de ajo.</li> <li>• 4 cucharadas de aceite de oliva.</li> <li>• Sal.</li> </ul>	<p><b>Salteado de calabacines y setas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cebolla.</li> <li>• 1 calabacín.</li> <li>• 2 dientes de ajo.</li> <li>• 4 cucharadas de aceite de oliva.</li> <li>• Sal.</li> </ul>
<p><b>Preparación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboramos el salteado poniendo en una sartén al fuego con dos cucharadas de aceite.</li> <li>• Cuando esté caliente salteamos la cebolla troceada en juliana a fuego fuerte removiendo hasta que se dore.</li> <li>• Agregamos un poco de sal y azúcar para que se caramelize.</li> <li>• Posteriormente añadimos las setas y el calabacín cortado en finas rodajas con un poco de sal y otras dos cucharadas de aceite de oliva virgen.</li> <li>• Salteamos el conjunto hasta que estén blanditas las setas y el calabacín.</li> <li>• Las chuletas las untamos de aceite de oliva y condimentamos con un poco de sal y ajo picado muy fino.</li> <li>• En una plancha o sartén antiadherente las cocinamos a fuego medio dos minutos por cada lado más o menos, dependiendo del grosor de las chuletas, de manera que quede doraditas por fuera y cocinadas por dentro.</li> <li>• Servimos las chuletas acompañadas del salteado de setas y calabacín.</li> </ul>			

**Elaborado por:** Angélica Santillán 2014.



CERDO AGRIDULCE			
PAX: 1	Porción: 1 de 250gr	Cantidad	Ingredientes
		150gr	Solomillo de cerdo
		10gr	cebolla
		10gr	puerro
		5gr	ajo
		cn	jerez
		cn	vinagre de vino
		5gr	azúcar
		Cn	jengibre
		5ml	salsa de soja
		10gr	maicena
<b>Procedimientos</b>			
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la carne en trozos con forma de dados, más o menos un bocado.</li><li>2. Para untar la carne: Poner el ajo en un mortero y machacar mezclando con la salsa de soja y el azúcar. Untar la carne con esta preparación. Tiene que hacerse con las manos para que penetre en la carne. Dejar sin usar una hora y media para que tome bien el sabor.</li><li>3. Calentar un poco de aceite en una sartén y dorar la carne, incorporar 1 ½ agua caliente y cocer hasta que esté la carne. Limpiar el puerro, y cortar en rodajas, agregar a la carne.</li><li>4. Preparar la salsa: Mezclar el jerez con la maicena y el vinagre y agregar a la carne, dejar que se espese, rectificar la sal y servir.</li></ol>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

## ENSALADAS

ENSALADA ROJA			
PAX: 2	Porción: 2 de 40gr	Cantidad	Ingredientes
		30gr	remolacha cocida
		30gr	zanahoria cocida
		5gr	tallo de apio
		5ml	mayonesa
		5ml	salsa de tomate
		cn	sal
		10gr	Hojas de lechuga
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se pica la remolacha en cuadritos muy pequeños y de igual manera la zanahoria,</li><li>• Se mezclan con el apio y las salsas. Corregir sal y servir sobre las hojas de lechuga.</li></ul>			
Elaborado por: Angélica Santillán 2014.			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



ENSALADA RUSA			
PAX: 2	Porción: 2 de 40gr	Cantidad	Ingredientes
		Cn	Sal
		10gr	Aceitunas Negras
		5ml	Mayonesa
		40gr	Arvejas tiernas
		10ml	Limón
		50gr	Papas
		30gr	Zanahoria
			
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cocer las papas con la zanahoria y sal.</li><li>• Deshuesar las aceitunas y cortar en juliana.</li><li>• Cocer las arvejas.</li><li>• Una vez cocidas las papas y zanahoria se pelan y cortan en dados, se agregan las arvejas, aceitunas y mayonesa, condimentar con sal y jugo de limón.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

ENSALADA DE AGUACATE			
PAX: 1	Porción: 1 de 40gr	Cantidad	Ingredientes
		30gr	• aguacate
		10gr	• zumo de limón
		10gr	• tomate rojo
		Cn	• cilantro finamente picado
		5ml	• aceite de oliva
		Cn	• Sal y pimienta
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Picar en dados el aguacate sin piel y sin hueso.</i></li><li>• <i>Picar el resto de ingredientes en brunoise</i></li><li>• <i>En una ensaladera disponer todos los ingredientes y mezclar.</i></li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.




ENSALADA GRIEGA DE PATATA			
PAX: 2	Porción: 2 de 40gr	Cantidad	Ingredientes
		60gr	Patatas
		5gr	Tallos de apio
		10gr	Pimiento verde
		5gr	Cebolla
		cn	vinagre de manzana
		5ml	Aceite de Oliva
		cn	Sal
		cn	Pimienta blanca
<b>Preparación:</b> <i>Usando un recipiente grande, mezclar suavemente las patatas, el apio, el pimiento verde y cebolla. Rociar el aceite de oliva sólo lo suficiente para cubrir ligeramente, mezclar suavemente. Rociar el vinagre de manzana al gusto. Sazonar con sal y pimienta blanca.</i>			
Elaborado por: Angélica Santillán 2014.			


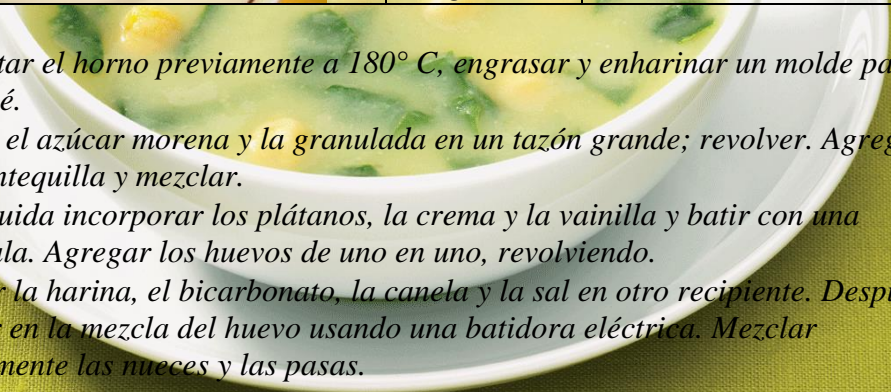
## POSTRES

COME Y BEBE			
PAX: 1	Porción: 1 de 150gr	Cantidad	Ingredientes
		25gr	• sandia
		25gr	• papaya
		25gr	• piña
		25gr	• melón
		25gr	• uvas
		25gr	• guineo
		25ml	• jugo de naranja
		15gr	• azúcar
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• En un bol grande mezclamos todas las frutas y agregamos el jugo de naranja, endulzamos con azúcar o miel y llevamos a enfriar al refrigerador por unos 30 minutos.</li><li>• Servimos en vasos individuales, con chantilly si es de nuestro agrado.</li></ul>			



CAKE DE MANDARINA			
PAX: 1	Porción: 1 de 150gr	Cantidad	Ingredientes
		60gr	• huevos
		40gr	• mandarinas
		15ml	• aceite
		10gr	• azúcar
		30gr	• harina
		3gr	• Royal
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Precalentar el horno.</li><li>• Enmantecar el molde</li><li>• Lava bien las mandarinas, cortadas al medio para quitar las pepas</li><li>• Procesar las mandarinas, con los huevos y el aceite. Cuando ya tengan un poco de espuma, incorporar lentamente con una espátula los ingredientes secos.</li><li>• Agregar al molde y hornear a 180° entre 30 y 40 minutos.</li><li>• No abrir el horno antes de los 20 minutos.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

PANQUÉ DE PLÁTANO			
PAX: 4	Porción: 1 de 60gr	Cantidad	Ingredientes
		20gr	azúcar
		15gr	mantequilla
		100gr	plátanos pequeños
		30gr	crema
		120gr	huevos
		cn	bicarbonato
		cn	canela en polvo
		cn	nueces
		cn	pasas
		100gr	harina
<b>Preparación:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Calentar el horno previamente a 180° C, engrasar y enharinar un molde para panqué.</li><li>• Poner el azúcar morena y la granulada en un tazón grande; revolver. Agregar la mantequilla y mezclar.</li><li>• Enseguida incorporar los plátanos, la crema y la vainilla y batir con una espátula. Agregar los huevos de uno en uno, revolviendo.</li><li>• Cernir la harina, el bicarbonato, la canela y la sal en otro recipiente. Después vaciar en la mezcla del huevo usando una batidora eléctrica. Mezclar suavemente las nueces y las pasas.</li><li>• Vaciar la pasta en el molde engrasado y hornear por 65 minutos o hasta que al introducir un palillo, la madera salga limpia. Dejar enfriar antes de servir.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



COLADA DE MANZANA			
PAX: 1	Porción: 1 de 200ml	Cantidad	Ingredientes
		100gr	manzanas grandes para colada
		15gr	azúcar
		5gr	Canela
<b>Preparación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cocinar las manzanas junto con el azúcar y la canela.</li><li>• Licuar una vez que esté bien cocinada.</li><li>• Cernir y servir.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

MOROCHO CON LECHE			
PAX: 1	Porción: 1 de 200ml	Cantidad	Ingredientes
		125ml	• leche
		cn	• Pimienta de olor
		cn	• Canela
		20gr	• Azúcar
		40gr	• Morocho
		10gr	• Pasas
<b>Preparación:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Remoje el morocho de un día para otro con abundante agua. Luego póngalo a cocinar en una olla con agua por un par de horas.</li><li>• Una vez cocinado vierta la leche líquida y condensada, la canela, la pimienta y el azúcar. Muévalos constantemente hasta lograr su espesor.</li><li>• Deje hervir la mezcla por 3 minutos más y después agregue las pasas. Cuando esté listo sívalo en un vaso acompañado de empanadas, pan de yuca o cachitos.</li></ul>			
Elaborado por: Angélica Santillán 2014.			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.




MOUSSE DE DURAZNO			
PAX: 1	Porción: 1 de 200gr	Cantidad	Ingredientes
		100gr	<i>duraznos en almíbar</i>
		15gr	<i>gelatina en polvo</i>
		50ml	<i>media crema</i>
		30ml	<i>leche evaporada</i>
		10gr	<i>azúcar</i>
<b>Preparación</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Separa el almíbar de los duraznos y corta los duraznos en cubitos. Distribuye los cubitos en el fondo de un refractario de vidrio rectangular.</i></li><li>• <i>Calienta 1/2 litro de agua a fuego alto hasta que hierva. Retira del fuego y agrega la gelatina, moviendo hasta que se haya disuelto. Añade el agua fría y mezcla bien.</i></li><li>• <i>Coloca en un tazón el almíbar de los duraznos junto con la media crema y la leche evaporada. Bate con la batidora eléctrica hasta integrar. Sin dejar de batir, agrega poco a poco la gelatina disuelta. Bate hasta integrar perfectamente. Vierte sobre los duraznos en el refractario.</i></li><li>• <i>Refrigera hasta que el mousse se haya cuajado, aproximadamente 3 horas.</i></li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.


TORTA DE MADURO			
PAX: 2	Porción: 2 de 150gr	Cantidad	Ingredientes
		150gr	maduros cocinados
		60gr	huevos
		10gr	mantequilla
		20gr	azúcar
		40gr	queso rallado
		cn	canela molida
		cn	esencia de vainilla
		10gr	pasas
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mezclar los maduros crudos y cocinados hasta hacer una mezcla homogénea va agregando poco a poco los demás ingredientes, enharinar las pasas para que no se vayan al fondo.</li><li>• En un molde engrasado y enharinado poner esta masa y llevarla al horno moderado.</li><li>• Para saber si ya esta la torta, se le mete un cuchillo en la mitad, y si sale seco, ya está, luego se retira del horno y se deja enfriar.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.



COLADA DE PLÁTANO			
PAX: 1	Porción: 1 de 200ml	Cantidad	Ingredientes
		200ml	• leche.
		30gr	• panela partida
		100gr	• plátanos verdes,
		Cn	• Clavos y canelas
<b>PREPARACIÓN</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ponga la leche a cocinar con la panela, saque un poco de leche caliente y diluya la harina o fécula de plátano. Vaya agregándole leche caliente, poco a poco, revolviendo.</li><li>• Añada la canela y los clavos y deje cocinar por 35 minutos, aproximadamente.</li><li>• Debe quedar una colada semiespesa.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.

TIRAMISÚ			
PAX: 1	Porción: 1 de 165gr	Cantidad	Ingredientes
		50gr 30gr 30gr 40gr 10gr 5gr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mascarpone (queso)</li><li>• Yemas de huevo</li><li>• Claras de huevo</li><li>• Bizcochos</li><li>• Azúcar</li><li>• Café</li></ul>
<b>Preparación:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comenzamos este Tiramisú batiendo las dos claras que tenemos separadas al punto de nieve con ayuda de una batidora eléctrica.</li><li>• Por otro lado, vamos a batir el azúcar y las tres yemas hasta obtener una masa espumosa. Recomendamos hacerlo manualmente, batiendo con ayuda de algún utensilio.</li><li>• Cuando esta masa vaya espesando, le vamos agregando el mascarpone poco a poco, mientras no dejamos de remover, y por último le añadimos las claras montadas de la misma manera que el mascarpone. Es el momento de echar un chorrito de brandy para dar sabor.</li><li>• A la vez que hacemos esto, vamos preparando un vaso de café con ayuda de tu cafetera, al que vamos a echar otro chorrito de brandy igualmente.</li><li>• Volcamos el café sobre un plato alto, y vamos mojamos los bizcochitos por los dos lados.</li><li>• Ahora usaremos una fuente grande con forma rectangular para ir montando el Tiramisú.</li><li>• Primero forramos la base con los bizcochos mojados en café con brandy.</li><li>• Por encima untamos una capa de la crema que hemos preparado, y así montamos un par de capas de bizcochos y crema por encima. Dejamos en la nevera varias horas que se enfríe bien.</li></ul>			

Elaborado por: Angélica Santillán 2014.